



**À DÉCOUVRIR**  
Conifères bijoux pour  
belles potées p.10

**MA SEMAINE AU JARDIN**  
**du 25 novembre au 1<sup>er</sup> décembre**

**RECETTES**  
Petits plats vitaminés  
au chou chinois p.32

## GEL ET HUMIDITÉ

# Eviter les dégâts du froid

- 15 solutions  
pour protéger les  
plantes frileuses
- Prolonger les  
récoltes au potager

**FICHES** p.15

Kumquat,  
citronnier,  
cédrat...

Abriter les  
chicorées peu  
rustiques

## CONSEILS DE PRO

**Nourrir les  
arbres fruitiers,**  
installer une  
couche chaude,  
fleurir le jardin  
en hiver...  
p.17 à 23

**MASSIF MODÈLE** p.24

Planter pour  
un effet de vagues  
chatoyantes

N° 2448 PrixFr.: 2,40€ Belg.: 2,70€

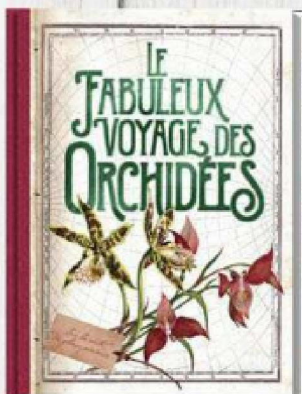
L 11850 - 2448 S - F: 2,40 €





# C'est déjà Noël chez Rustica

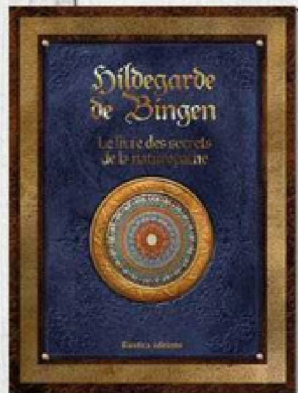
Le Fabuleux Voyage des Orchidées



9782815308472 - 35 €



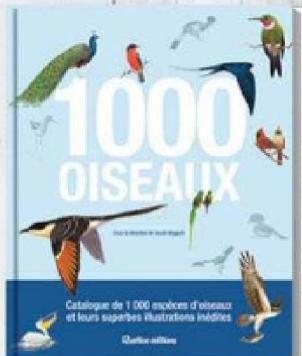
Hildegarde de Bingen :  
Le livre des secrets de la naturopathe



9782815308700 - 35 €



1000 Oiseaux



9782815308854 - 35 €



Ma Boîte Chat

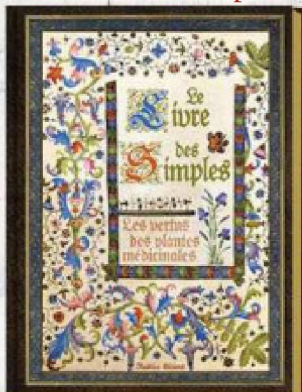
CONTIENT :

- 20 Marques-pages
- 1 Carnet de Notes
- 1 livre de 64 pages pour décrypter le langage du chat



9782815308489 - 15,50€

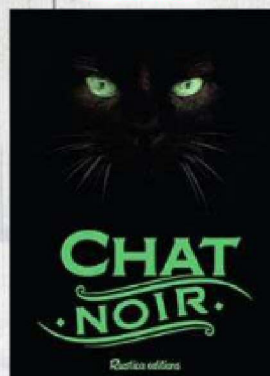
Le Livre des Simples



9782815308762 - 35 €

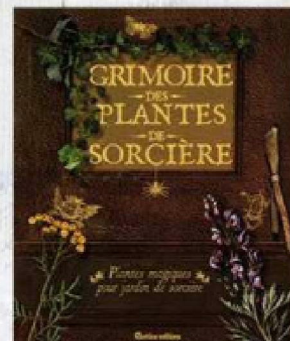


Chat Noir



9782815309219 - 29,95 €

Grimoire des  
Plantes de Sorcière



9782815309226 - 35 €



## Rustica éditions

Retrouvez tous nos livres sur la librairie en ligne de notre site  
[www.rustica.fr](http://www.rustica.fr)



# SOMMAIRE

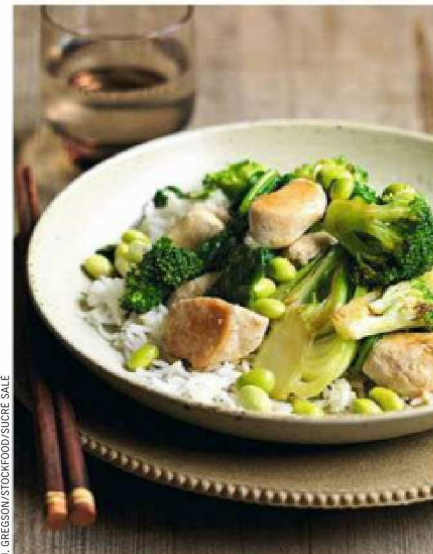
ABONNEZ-VOUS VITE!  
RENDEZ-VOUS  
p. 50



F. MARRE/RUSTICA



F. STRAUSS/BIOSPHOTO



J. GREGSON/STOCKFOOD/SUCRÉ SALE

## MON JARDIN PASSION

Nous, on les aime  
**Deux filles en aiguilles p. 10**  
Visite de l'incroyable collection  
de petits conifères de la pépinière  
des Laurains.

Fiches fruits  
**4 agrumes originaux p. 15**

Massif modèle  
**Des vagues d'or, d'argent  
et de saphir p. 24**

Comprendre la permaculture  
**L'arrosage, tout un art p. 26**

## DOSSIER PROTECTIONS

**15 tenues pour lutter  
contre les frimas p. 27**

En pots ou dans les massifs,  
les plantes fragiles ou  
encore jeunes ont besoin  
de chaudes protections pour  
faire face à la rudesse de  
l'hiver. Optez pour la  
solution la mieux adaptée !

**Potées emmitouflées p. 28**  
**Massifs enveloppés p. 30**

## MIEUX VIVRE AU NATUREL

De la table à la table  
**Le chou pak choi p. 32**

Boire sain  
**Le vin rouge p. 36**

Dossier bien-être  
**10 plantes pour rester  
en forme cet hiver p. 38**

Balade au vert  
**La Bresse p. 42**

Rustica vous donne la parole  
**Bananier, liseron magique,  
moisson potagère p. 44**



## MA SEMAINE AU JARDIN p. 17

**POTAGER #** Je prépare une couche chaude # Je renouvelle la  
menthe # Je récolte la mâche # Je dégerme les pommes de terre  
**ARBRES & ARBUSTES #** J'adopte 4 arbustes pour égayer le jardin  
en hiver # **FRUITS #** J'améliore le sol au pied des arbres fruitiers

*J'apporte  
de l'engrais aux  
arbres fruitiers*



M. LOPPE/RUSTICA

**Et chaque semaine JE JARDINE AVEC LA LUNE**

**ET AUSSI :** Courrier p. 8-9 # Carnet d'adresses p. 46 # Jeux p. 48 # BD p. 51





Le couvert végétal permet d'augmenter encore la vie microbienné du sol.

C. HOCHET/RUSTICA



## L'HIVER ARRIVE

Les températures se font de plus en plus froides. Il est temps de protéger les végétaux les plus frileux ! Pierre Nessmann vous donne les bonnes méthodes dans RusticaMag.

[www.rustica.fr/tv](http://www.rustica.fr/tv)

## Pâturage sans labourage

Une étude scientifique vient confirmer l'intérêt de ne pas labourer la terre. Aussi, laissons faire la nature.

Il est loin le temps de Sully où selon la formule du ministre d'Henri IV, les deux mamelles de la France étaient le pâturage et le labourage. Les chercheurs de l'université de l'Illinois aux États-Unis ont compilé les résultats de 62 études scientifiques comparant les avantages du labour ou de son absence. Partout

dans le monde, les sols non labourés contiennent davantage de bactéries, de champignons et de petits invertébrés comme les vers de terre. La terre est ainsi aérée, les résidus organiques dégradés en éléments nutritifs tandis que les mycéliums aident les plantes à mieux s'alimenter. Et c'est moins de travail !



## Roi des forêts

Noël commence déjà... D'ici le 9 décembre près de la moitié des sapins auront été vendus. Une façon d'anticiper les fêtes. Les Français préfèrent à 89 % acquiescer un arbre naturel plutôt qu'un sujet artificiel. En 2015, ils ont acheté 5,3 millions de pins pour un total de 140 millions d'euros.

F. MARRE/RUSTICA - BRANCHE SAPIN - SVITLANA-UA/SHUTTERSTOCK



## BASILIC RUSTIQUE

Rustica a accordé, lors de la fête des plantes de Saint-Jean-de-Beauregard (91), un prix "De la Terre à la table" aux pépinières Hortiflor Bureau. Vivace, le basilic 'Grand vert du Caucase' se décline en 4 variétés (saveurs basilic, clou de girofle et anis et un feuillage pourpre). Informations : [www.hortiflorbureau.com](http://www.hortiflorbureau.com)

## ET AUSSI...

### Saint-Jean-du-Gard (30)

Pour la 30<sup>e</sup> édition, les Journées de l'arbre, de la plante et du fruit revient sur les 30 ans de lutte pour la préservation de la diversité fruitière. **Les 26 et 27 novembre.** De 9 h 30 à 19 h. Prix : 4 €. Tél. : 04 66 85 32 18.

### Montesquieu (47)

Le Conservatoire végétal régional d'Aquitaine organise, **les 26 et 27 novembre**, la 21<sup>e</sup> Fête de l'arbre et des fruits d'antan. Le programme est chargé : entre les dégustations, conférences et expositions, dont les 500 variétés fruitières anciennes, le visiteur a fort affaire. Gratuit. De 9 h à 18 h. Tél. : 05 53 47 29 14.

### Laquenexy (57)

Vente d'arbres et d'arbustes fruitiers à prix intéressants aux Jardins fruitiers de Laquenexy, **jusqu'au 17 décembre.** Du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h ; 16 h, le samedi. Tél. : 03 87 35 01 00.



Fabrication française

Il existe des milliers  
de façons de se réchauffer.  
Découvrez les nôtres.



Chaudières à gaz - Pompes à Chaleur - Systèmes Solaires



OUI, je souhaite recevoir le(s) catalogue(s)

- |                                                                 |                                                       |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Chaudières Tradition                   | <input type="checkbox"/> Chaudières Basse Température |
| <input type="checkbox"/> Chaudières Condensation                | <input type="checkbox"/> Ballons et capteurs solaires |
| <input type="checkbox"/> Chaudière Hybride Condensation/Solaire |                                                       |

Nom .....

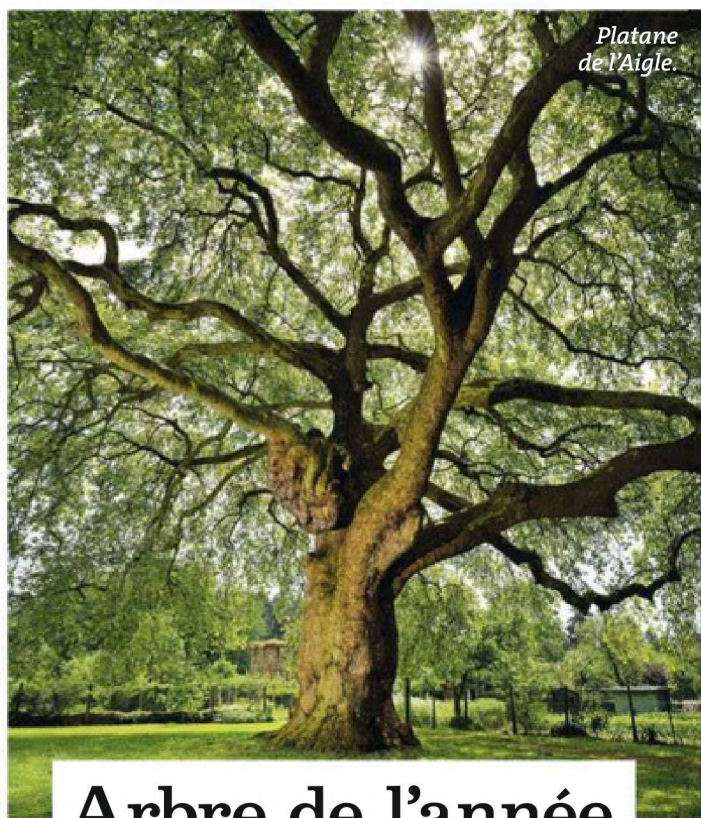
Adresse .....

Code postal ..... Ville .....

**Depuis 1936,  
nous concevons  
et fabriquons nos  
chaudières en France.**

Toutes nos technologies sont intégrées  
comme équipement de base, jamais en option. Nous  
n'utilisons que des matériaux nobles et efficaces  
(corps de chauffe en cuivre, condenseur en inox, ...).  
Notre niveau d'exigence est inégalé et vous garantit  
la longue durée de vie de votre chaudière.





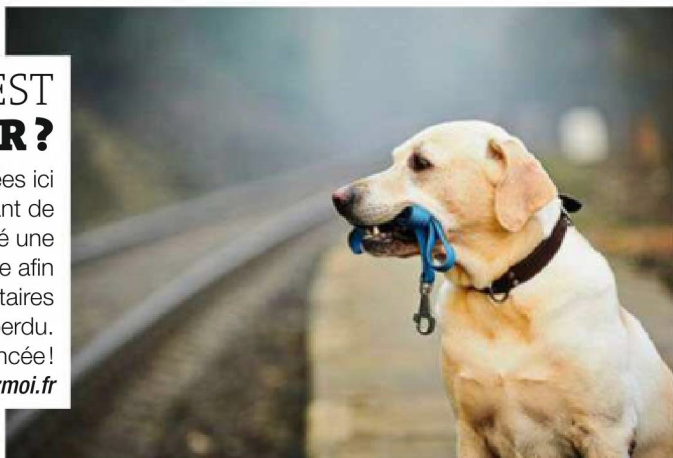
Platane  
de l'Aigle.

## Arbre de l'année

*Le platane de l'Aigle (61) a remporté le concours Arbre de l'année. Avec ses 7 m de circonférence et ses 300 ans, il est majestueux. Le coup de cœur du jury s'est porté sur le hêtre de Contadour, près de Banon (04) où séjournait Jean Giono. Le prix du public est attribué au zamana ou arbre-à-pluie au Prêcheur, en Martinique.*

## MAIS OÙ EST MÉDOR ?

Fini les affichettes scotchées ici et là ! Pierre Banel, un habitant de Calvisson (30), a inventé une application pour smartphone afin d'aider les propriétaires à retrouver leur chien perdu. En 2 minutes, l'alerte est lancée !  
[www.trouvezmoi.fr](http://www.trouvezmoi.fr)



## Le beurre salé se répand

Peu à peu, il conquiert la France. Il s'imposait déjà en Bretagne, sa région d'origine. Plus de 50 % des Franciliens et des Nordistes consomment du beurre salé aujourd'hui et 55 % des habitants du Centre. Les Bourguignons restent les plus attachés au beurre doux.



## Nouveau virus

Les Belges notent l'arrivée du virus Usutu. Venue du sud de l'Afrique, cette maladie ne touche pas les êtres humains. Elle fait, en revanche, des ravages chez les merles noirs et autres passereaux.

## ET AUSSI...

### En Alsace

La féerie commence en Alsace dès **le 25 novembre**. Les marchés de Noël sont déjà en place à Colmar, Mulhouse, Strasbourg... Des artisans y exposent les cadeaux des fêtes de fin d'année et les spécialités gastronomiques alsaciennes : bredele, gâteaux de l'Avent...  
[www.tourisme-alsace.com](http://www.tourisme-alsace.com)

### Arles (13)

Chaque année depuis 1994, le salon Provence prestige met à l'honneur le savoir-faire provençal : artisanat d'art et gastronomie... Au Palais des congrès **du 24 au 28 novembre**. Ouvert de 10 h à 19 h. Prix : 6 €. Tél. : 04 90 99 08 21.

### Loupiac (33)

Démonstrations de découpe du canard, dégustations de vins et visites de domaines viticoles. Le programme des journées "Loupiac et foie gras", **les 26 et 27 novembre**, est alléchant. L'occasion de découvrir cette appellation de l'Entre-deux-Mers. Tél. : 05 56 62 62 71.

### Les Rues-des-Vignes (59)

Pour la 23<sup>e</sup> exposition de Noël, **du 25 au 27 novembre et du 2 au 4 décembre**, l'abbaye de Vaucelles a choisi le thème des contes. Animations, marché et ateliers. De 10 h à 19 h. Prix : 7 €. Tél. : 03 27 78 50 65.

### Chambéry (73)

Quelque 150 exposants se retrouvent au salon Saveurs et Terroirs **du 25 au 27 novembre**. Au parc des expositions, de 10 h à 22 h (19 h dimanche). Prix : 4 €. Tél. : 04 79 62 22 80.

### Fécamp (76)

Le hareng est le roi de la fête, **les 26 et 27 novembre**. Il se déguste : cru, cuit ou fumé, dans une ambiance festive. Ouvert de 11 à 19 h. Entrée libre. Tél. : 02 35 28 51 01.





# Avec MUTAC, laissez-vous porter vers plus de tranquillité

Spécialiste de la prévoyance obsèques depuis 43 ans,  
MUTAC vous permet d'anticiper la prise en charge de vos obsèques



CONTACTEZ NOS  
CONSEILLERS AU

**04 67 06 09 05**

MUTAC - 4 rue du professeur Forge - CS 40972 - 34078 Montpellier CEDEX 03  
T. 33 (0)4 67 06 09 09 - F. 33 (0)4 67 92 12 92 - E. [contact@mutac.com](mailto:contact@mutac.com) - [www.mutac.com](http://www.mutac.com)  
Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du code de la mutualité n° SIREN 339198939

*Vous pouvez aussi retourner sans affranchir ce coupon à : MUTAC libre réponse 56030 - 34079 Montpellier CEDEX 3*

**Vous** ☐ Mme ☐ M. Né(e) le :

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal :     Ville : .....

Tél :

Mail : .....@.....

**Votre conjoint(e)** ☐ Mme ☐ M.  
Né(e) le :

Nom : .....

Prénom : .....

☒ Oui, je souhaite recevoir gratuitement une étude personnalisée pour un capital de :

|                                  |                                  |                                   |
|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 3 200 € | <input type="checkbox"/> 4 000 € | <input type="checkbox"/> 4 800 €  |
| <input type="checkbox"/> 6 400 € | <input type="checkbox"/> 8 000 € | <input type="checkbox"/> 12 000 € |

Pour sécuriser le contrat, nous vous informons que le capital décès ne peut-être utilisé, à concurrence du coût des obsèques, à la convenance du(des) bénéficiaire(s) et donc à des fins étrangères au financement des obsèques. Faites appels à nos conseillers pour déterminer au mieux votre besoin de couverture car le capital versé au(x) bénéficiaire(s) est susceptible d'être insuffisant pour couvrir les frais prévisibles d'obsèques. Conformément à la loi Informatique et Liberté 78-17 du 06/01/1978, vous disposez à tout moment d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des données vous concernant en vous adressant à Mutac.



# Rustica VOUS RÉPOND

*Vous vous heurtez à un problème jardinier, il vous manque une information ? Vous voulez faire connaître une de vos réussites, de vos trouvailles ? N'attendez plus pour échanger avec nous : écrivez-nous !*



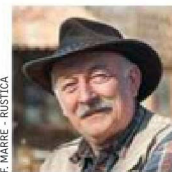
F. MARRE - RUSTICA

Alain Delavie



F. MARRE - RUSTICA

Karin Maucotel



F. MARRE - RUSTICA

Hubert Fontaine



C. HOCHET - RUSTICA

Martine Gérardin

**“Est-ce encore temps de récolter des topinambours installés au printemps ?”** *François B., Rouen (76)*

**L**es tubercules ne gèlent pas dans votre région. Contrairement aux pommes de terre, les topinambours se récoltent au fur et à mesure des besoins. Inutile de les arracher pour les stocker dans une cave car, une fois sortis de terre, ils ramollissent et deviennent immangeables. Les tubercules sont mûrs lorsque le feuillage commence à jaunir, en octobre, et se ramassent jusqu'en mars et avril, avant qu'ils ne repoussent. Quelques fragments suffisent pour germer et produire à leur tour. Attention, cette plante peut vite se montrer envahissante. Limitez sa culture en les canalisant. Pour bien les apprécier, cuisez-les dans deux eaux, comme les choux. **MG**

La photo  
des  
lecteurs

“Nos arômes, eux, fixent le soleil dans les yeux !”, nous écrit Albert L., de Sucé-sur-Erdre (44).

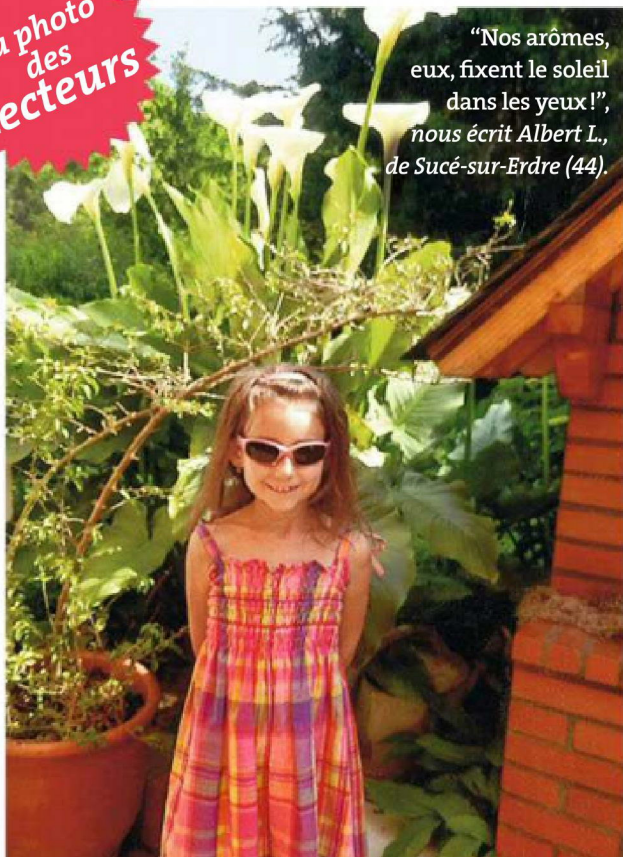


PHOTO DE LECTEUR

**“Il y a un an, j'ai installé un kiwi autofertile, mais il n'a pas donné de fruits. Que dois-je faire pour en obtenir ? Je crois savoir qu'il faut le tailler, mais à quelle période ?”** *Chantal Q., Saint-Étienne (42)*

**V**otre actinidia est beaucoup trop jeune pour donner des kiwis. Vous devrez attendre au moins 3 ans pour obtenir des fruits. Dans un premier temps, dirigez ses sarments sur un support de telle manière à obtenir une charpente, puis attendez que des branches

“L'actinidia apprécie un sol profond, humifère, drainé, pas trop calcaire, et résiste bien au froid : jusqu'à -15 °C.”

secondaires se développent afin de les réduire et favoriser la floraison. Comme vous avez choisi une variété autofertile, votre actinidia fructifiera, surtout si vous l'avez installé dans un coin frais et mi-ombragé à l'abri des courants d'air. Une fois implanté, il peut rapporter pendant 50 ans. **HF**

**“J'ai scarifié ma pelouse et répandu de l'antimousse sans mettre d'engrais gazon. Je tonds chaque semaine en mulching. Pourquoi est-elle envahie de pâquerettes, trèfles et liserons ?”** *Claudine G., Oudon (44)*

**E**xaminons les indices que sèment les plantes bio-indicatrices. Car la clé de l'énigme se trouve sous le gazon. Le trèfle enrichit le sol en fixant l'azote de l'air qui le rend utilisable pour les autres plantes, il pousse dans les sols riches en calcaire. Les pâquerettes sont capables de fleurir toute l'année à une période où la tondeuse ne passe plus et, par conséquent, produisent des graines tout le temps. Le liseron décompacte un sol argileux. La présence de trèfles, pâquerettes et liserons indique que votre pelouse est compactée. Continuez à la scarifier puis, au printemps, apportez un engrais gazon en respectant les doses prescrites. N'abusez pas du sulfate de fer comme antimousse, car il acidifie le sol et détruit l'équilibre des vers de terre et hâte, l'année suivante, le développement de la mousse ! Indirectement, il contribue au développement des plantes autres que les graminées. **HF**





Rhododendron  
'Albert Schweitzer'  
devant un weigelia  
'Pink Poppet'.

CI-CONTRE : F. MARRE/RUSTICA GLOBE PLANTER (49) - MEDAILLON : PHOTO LECTEUR

▲ **“Heureux bénéficiaire d’un magnifique rhododendron, je voudrais le voir figurer parmi les plus belles pièces de mon jardin. Est-ce que je peux l’installer en pleine terre ?”** *Gustave F., Abbeville (80)*

Cultivés en conteneur, les arbustes peuvent être transplantés pendant toute l’année, en dehors des périodes de gel, tant que le sol n’est pas durci par la glace. Il aurait été cependant préférable de l’installer au mois de septembre ou d’octobre. Vous pouvez aussi attendre mars ou avril, quand les gelées cessent, mais cela vous obligera à arroser régulièrement votre potée tout au long de l’hiver, dès que le substrat sèche en surface (et, toujours, quand les températures sont positives). Profitez d’une période de redoux pour installer en pleine terre votre rhododendron. Ameublissez le terrain et creusez un trou d’un diamètre égal au double de celui de la motte. Après la plantation, arrosez copieusement, et maintenez le sol toujours frais si l’hiver est trop sec. Si votre sol est calcaire, plantez le rhododendron dans une fosse emplies de terreau, de terre de bruyère et de compost. **AD**

**“J’ai très envie de planter un érable de l’espèce *Acer palmatum*, mais mon terrain est calcaire. Aussi, puis-je l’installer dans un grand pot et avec quel type de terre ?”** *Paul R. (par courriel)*

Il est possible d’installer dans un pot l’érable du Japon (*Acer palmatum*) si vous respectez quelques conditions de culture. Cet arbre apprécie les situations fraîches et les terres à tendance acide. Choisissez-lui un coin lumineux, mais sans soleil direct qui brûlerait les feuilles. Ne placez pas le pot le long d’un mur qui renverrait trop de chaleur. Vous habitez une région ventée, protégez-le. Optez pour une variété à petit développement pour une culture en pot comme ‘Atropurpureum’. Enfin, offrez-lui une terre neutre à tendance acide, pas trop légère avec un bon engrais de fond. Préparez un mélange de terre de jardin et de terreau. Seul impératif durant la culture : la terre ne doit jamais être sèche, ni trop humide. **KM**



**“Pouvez-vous me donner le nom de cette fleur qui ornait les massifs de Maisons-Laffitte (78) l’été dernier.”** *Edwige (courriel)*

À l’allure très exotique, cette belle inconnue est un cassia “pop-corn” (*Senna didymobotrya*). Son nom commun plutôt insolite est dû à l’odeur de ses boutons floraux. Originaire d’Afrique centrale, ce petit arbuste à feuillage persistant n’est pas rustique et doit être hiverné dans une serre ou une véranda maintenues hors gel. Il pousse aussi bien en pleine terre que dans un gros pot pendant la belle saison, dans un emplacement très ensoleillé. Le cassia ne dépasse guère 1,50 m de hauteur et d’étalement. **AD**



## ADRESSEZ-NOUS VOS QUESTIONS, VOS ASTUCES OU VOS PHOTOS :

**1. Envoyez un courriel en précisant vos nom, prénom et lieu de résidence à :**  
courrier@rustica-info.fr

**2. Ou adressez votre courriel à :**  
Rustica rédaction,  
15-27, rue Moussorgski,  
75895 Paris Cedex 18.

Une sélection sera publiée dans notre magazine. Aucune réponse personnelle ne vous sera directement adressée.

**Pour toute question concernant votre abonnement,**  
tél. : 03 44 62 52 28.



## Bijoux de collection

Les conifères Bijoux ne sont pas des bonsaïs, mais des variétés ne dépassant jamais 50 à 100 cm. Certains sont greffés sur tige, comme *Chamaecyparis obtusa* 'Bregeon' (au centre). Adaptés à la culture en pots, d'allure sophistiquée ou épurée, ils conviennent dans toutes les situations où l'on recherche un végétal original, persistant et de petite taille.





*Nous, on les aime*



*Pinus montezumae  
'Sheffield Park'.*

## Deux filles EN AIGUILLES

*Avec leur incroyable collection de petits conifères, Pascale et Marie-Laure Gombault, de la pépinière des Laurains, apportent une touche poétique au jardin contemporain. 🐾 ANNIE LAGUEYRIE*

**T**rop majestueux pour des espaces dont les surfaces diminuent sans cesse, les grands cèdres, les pins et les araucarias, qui ornaient les nouveaux jardins des années 1970-1980 font leur grand retour sous des formes toujours plus décoratives et dans des dimensions fortement réduites. *“Lorsque nous avons repris la pépinière des Laurains, en 2008, racontent Pascale et Marie-Laure Gombault, on nous a dit que les conifères n’étaient plus à la mode... Nous avons alors décidé de relever le défi, persuadées que les jardiniers s’étaient détournés de ces arbres pour la simple raison qu’on ne leur en proposait plus. Ils demandent pourtant peu de soins au jardin ou en pot, avec leurs silhouettes*

*graphiques, résistant au froid comme à la sécheresse. Ils présentent des feuillages persistants et diversement colorés au fil des saisons : toutes ces qualités nous rendaient certaines de leur modernité.”*

### Nouvelle vague

Pour guider le choix de leurs clients, les deux sœurs ont adapté leur gamme de plus de 800 variétés à trois décors différents. Pour les moyennes et grandes surfaces, elles ont sélectionné des plantes d’exception à isoler, tel le pin du Mexique ‘Sheffield Park’, qui atteint 20 m de hauteur. Pour les petits espaces, les rocailles ou les grands bacs, leurs conifères nains poussent lentement de 10 cm par an en moyenne, sans jamais dépasser 3 m de hauteur ou d’étalement. Enfin les conifères Bijoux, tout petits, très ornementaux et bien adaptés à la culture en pots sur une terrasse (voir ci-contre), demeurent une sélection de leur pépinière.



*Hubert le jardinier nous explique comment planter les conifères nains dans un bac : [www.rustica.fr/video7907](http://www.rustica.fr/video7907)*



## Comme un bonsaï

Petit arbuste arrondi à port divergent, le **pin des montagnes 'Jacobsen'** doit être mis en valeur par une taille régulière. Sa couleur vert foncé contraste avec des bourgeons hivernaux très clairs et très lumineux. Poussant de quelques centimètres par an, il atteint seulement 80 cm en 10 ans et ne dépassera jamais 1 m de hauteur et d'étalement.



PEPINIÈRE DES LAURAINS



## Petit arbre et grands fruits

Forme naine du sapin de Corée, **Abies koreana 'Prostrate Beauty'** adopte naturellement une silhouette triangulaire étalée, jusqu'à 1 m de hauteur pour 2 m d'étalement seulement en 20 ans. Cette variété présente la particularité de porter dès son plus jeune âge des cônes printaniers très décoratifs de couleur mauve, érigés et contrastant sur le fond vert clair des aiguilles.



## Tout éclaboussé

Sélectionné parmi les conifères Bijoux, le **genévrier 'Floreat'** offre un étincelant feuillage bleu argenté panaché de blanc ivoire, attirant toute l'année. Compact et rond, il pousse très lentement, jamais au-delà de 50 cm.



## Illusion parfaite

Spontané dans les Alpes, le pin des montagnes présente de nombreuses formes naines, dont **Pinus mugo 'Kalou'**, un conifère Bijou qui prend l'allure d'un petit arbre.

**"Les feuillages colorés sont aussi décoratifs qu'une floraison, l'effet durable en plus."**

PASCALE ET MARIE-LAURE GOMBAULT





C. HOCHET/RUSTICA



## Aspect givré

Avec ses aiguilles recourbées au revers blanc, ce sapin de Corée apparaîtrait argenté. Découvert il y a 5 ans, *Abies koreana* 'Ice Breaker' est une version miniature de 'Silberlocke' plus connue. Il atteint 1 m<sup>2</sup> en 10 ans.

## COMMENT LES CULTIVER

**PIN 'ICE BREAKER'** ☀️ mi-ombre 🌳 drainé, frais 🌧️ moyen

**Plantation :** en sol bien drainé. **Soins :** aucun. **Rusticité :** il résiste très bien au froid jusqu'à - 18 °C. **Hauteur :** 50 cm en hauteur et en étalement à 10 ans. **Notre conseil :** évitez le plein soleil comme pour tous les *Abies*.

**PIN 'PROSTRATE BEAUTY'** ☀️ mi-ombre 🌳 bien drainé 🌧️ moyen

**Plantation :** sol drainé. **Soins :** aucun. **Rusticité :** - 18 °C. **Hauteur :** 3 x 3 m. **Notre conseil :** si certaines branches ont tendance à pousser à la verticale, le pincement de leur extrémité suffit à conserver un port plus bas.

**CYPRÈS 'BREGEON'** ☀️ mi-ombre 🌳 drainé 🌧️ moyen

**Plantation :** en sol bien drainé. Il supporte même une exposition au nord. **Soins :** aucun. **Rusticité :** - 18 °C. **Hauteur :** 50 cm en 10 ans. **Notre conseil :** disciplinez son port divergent.

**GENÉVRIER 'FLOREANT'** ☀️ mi-ombre 🌳 drainant 🌧️ moyen

**Plantation :** dans tous les sols. Recouvrez le terreau d'écorces de pin. **Soins :** aucun. **Rusticité :** - 18 °C. **Hauteur :** 50 cm en 20 ans. **Notre conseil :** créez un contraste avec de souples et fines graminées.

**ÉPICÉA 'PEVE TIJN'** ☀️ mi-ombre 🌳 drainé 🌧️ moyen

**Plantation :** dans tous les sols. Il se plaît en rocaille. **Soins :** aucun. **Rusticité :** - 18 °C. **Hauteur :** une boule de 2 x 2 m en 20 ans. **Notre conseil :** une situation lumineuse stimule sa coloration.

**PIN 'JACOBSEN'** ☀️ soleil ou mi-ombre 🌳 drainant 🌧️ réduit

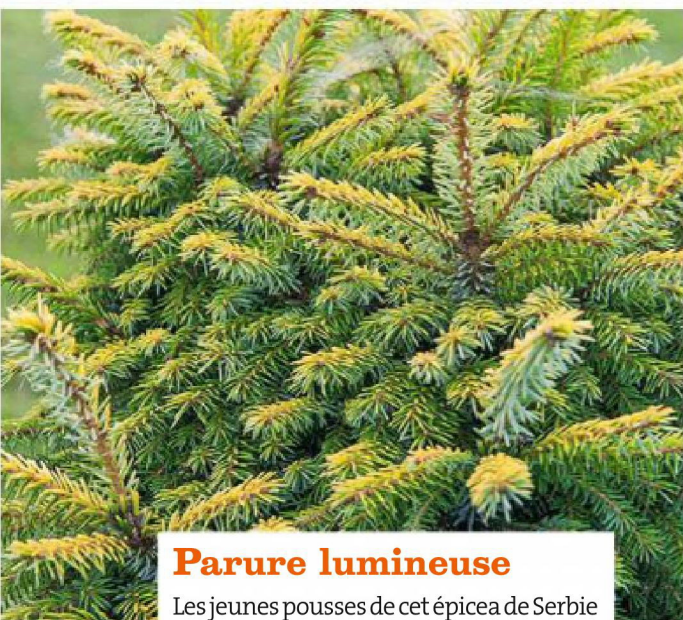
**Plantation :** sol drainé. **Soins :** aucun. **Rusticité :** - 18 °C. **Hauteur :** 1 m en 10 ans. **Notre conseil :** prévoyez un rempotage tous les trois ans. Les autres années, remplacez uniquement du terreau de surface.

**PIN 'KALOU'** ☀️ soleil 🌳 drainé 🌧️ réduit

**Plantation :** sol bien drainé. À conseiller pour la culture en pot. **Soins :** aucun. **Rusticité :** - 18 °C. **Hauteur :** 1 m en 10 ans. **Notre conseil :** une taille en transparence valorise sa silhouette.

**PIN 'SHEFFIELD PARK'** ☀️ plein soleil 🌳 très drainé 🌧️ réduit

**Plantation :** en sol sableux très drainé. **Soins :** aucun. **Rusticité :** - 12 °C. Son greffage sur *Pinus mugo* assure sa résistance au froid. **Hauteur :** 15 m en 20 ans. **Notre conseil :** n'enterrez pas le collet sous un paillis trop épais.



## Parure lumineuse

Les jeunes pousses de cet épicéa de Serbie nain sont jaune d'or et les plus anciennes gris-bleu. Rond et très compact, *Picea omorika* 'Pevé Tijn' mesure, à 10 ans, 60 cm de hauteur pour 75 d'étalement.





Pascale Gombault,  
de la pépinière des Laurains.

F. MARRE/RUSTICA/PÉPINIÈRE DE LAURAINS

## Soins : juste un brin

*Si sa vigueur est adaptée à la surface disponible, l'entretien d'un conifère réclame une succession de petits gestes pour un superbe résultat.*

**L**es conifères ont en commun l'exigence d'un terrain très bien drainé, neutre ou acide (ph compris entre 6,5 et 7,5), et un apport annuel d'engrais organique spécial conifères.

**L'arrosage doit être suivi au jardin** en été, pour éviter la sécheresse durant les deux premières années. Ensuite, un conifère bien choisi en fonction du climat est généralement autonome. S'il est en pot, prévoyez un arrosage par semaine en été sans jamais laisser de soucoupe en dessous. Par égard pour son feuillage persistant et sa croissance, qui peut reprendre en période de redoux, poursuivez les apports d'eau en hiver en les dosant selon la température.

**Enfin, n'oubliez pas qu'un nettoyage et qu'une taille et** trop souvent négligés contribuent à affirmer le caractère particulier de chaque silhouette, en allégeant le feuillage de manière à laisser voir le tronc, la base des branches ou certaines écorces très colorées (pin sylvestre 'Watereri').

### Les bons gestes TROIS MÉTHODES DE TAILLE DES CONIFÈRES NAINS



**Suppression des aiguilles sèches**  
N'attendez pas que les pointes sèches tombent d'elles-mêmes. Retirez-les à la main sans trop tirer pour favoriser ensuite leur renouvellement.



**Taille des jeunes pousses**  
Deux fois par an, en juillet puis en novembre, raccourcissez les pousses des genévriers si vous préférez un port compact à une silhouette ébouriffée !



**Ramure aérée**  
À l'aide d'un sécateur, coupez à ras les rameaux qui sont faibles, déformés, dirigés vers l'intérieur ou très proches d'une branche plus vigoureuse.





**Citronnier rouge**



**Main de Bouddha**



**Cédrat de Corse**



**Kumquat**  
*'Kugli'*



## Main de Bouddha



### AGRUME

#### Rutacée

*Citrus medica*

'Sarcodactylis'

**Hauteur :** 1 m.

**Étalement :** 60 cm.

**Croissance :** rapide mais discontinue.

**Feuillage :** vert pâle, entier.

**Floraison :** avril et mai, remonte en août.

**Plantation :** mars à mai.

**Récolte :** d'octobre jusqu'à janvier.

**Sol :** très riche avec un peu d'argile, drainant.

**Rusticité :** - 3 °C.

**Arrosage :** régulier et copieux, quotidiens pendant été.

*Impossible de le confondre. Ses griffes le démarquent ! Et c'est un délice en cuisine...*

**UTILISATION** En ornement comme plante en pot avec ses fruits très décoratifs, et en cuisine, à la façon du zeste de citron, pour parfumer desserts et plats, cet agrume vous tend la main.

**PLANTATION** Exclusivement en pot (vu sa rusticité limitée), et dans une terre décompactée au préalable. N'apportez pas de matière organique, privilégiez l'engrais solide à libération lente.

**ENTRETIEN** Apportez un engrais tous les 15 jours durant la formation des fruits, puis diminuez un peu lorsque les agrumes deviennent jaunes.

**MULTIPLICATION** Opérez par bouture de tiges semi-aoutées et à l'étouffée en été. Par greffe, de mai jusqu'à août sur *Poncirus trifoliata*.

### Secret de jardinier

**Arrosez juste après la floraison, et très régulièrement, car le moindre manque d'eau fait couler les fleurs.**

## Citronnier rouge



### AGRUME

#### Rutacée

*Citrus limonimedica*

'Pigmentata'

**Hauteur :** 1,50 m.

**Étalement :** 1 m.

**Croissance :** très rapide, en "jets".

**Feuillage :** vert tendre.

**Floraison :** de février jusqu'à avril.

**Plantation :** pendant toute l'année.

**Récolte :** d'octobre jusqu'à janvier.

**Sol :** riche, mais parfaitement drainant.

**Rusticité :** - 5 °C.

**Arrosage :** copieux chaque jour, de mai à septembre.

*Comme un citron, mais avec une belle coloration tirant sur le rouge à pleine maturité.*

**UTILISATION** En ornement, pour ses gros fruits, très visibles sur le feuillage et en cuisine, à la façon des citrons. Cette variété est à adopter pour sa saveur douce et très aromatique.

**PLANTATION** Installez-le de préférence en pot, car il n'est pas très rustique. Prévoyez un volume assez important à maturité (jusqu'à 30 l). Il se plaît bien en caisse à oranger.

**ENTRETIEN** Apportez régulièrement un engrais, de mars à novembre. Inspectez le feuillage chaque mois : cherchez les cochenilles, surtout.

**MULTIPLICATION** Opérez par greffe uniquement (en incrustation, écusson, ou chip-budding), sur citronnier franc (citronnier de semis) ou *Poncirus*.

### Secret de jardinier

**Offrez-lui un arrosage au goutte-à-goutte pour vous assurer une mise à fruits optimale. C'est un soiffard !**

## Kumquat

'Kugli'



### AGRUME

#### Rutacée

*Fortunella hybride*

**Hauteur :** 90 cm.

**Étalement :** 60 cm.

**Croissance :** moyenne, mais régulière.

**Feuillage :** pointu, brillant, d'un beau vert.

**Floraison :** de mars à mai.

**Plantation :** pendant toute l'année.

**Récolte :** d'octobre jusqu'à février.

**Sol :** bien drainant, fibreux et avec de la terre végétale.

**Rusticité :** - 6 °C.

**Arrosage :** réguliers, mais sans excès. Ne supporte pas la sécheresse.

*Cet hybride vigoureux, entre une clémentine et un kumquat, fructifie à foison.*

**UTILISATION** Essentiellement décoratif par sa fructification abondante et persistant longtemps sur les branches, le fruit du kumquat a une saveur acide, cependant son zeste peut s'employer avec profit en cuisine.

**PLANTATION** Installez-le en pot, dans les régions froides ; en pleine terre, dans les régions à hivers très doux. Le kumquat ne nécessite pas un grand volume de terre mais fructifie plus dans les grands pots (20 l).

**ENTRETIEN** Apportez deux fois par mois un engrais liquide (formulation pour agrumes). Il a peu d'ennemis.

**MULTIPLICATION** Par greffe, d'avril à août ; ou par bouture d'extrémités de tiges, à l'étouffée, de juin à septembre.

### Secret de jardinier

**Retirez les vieux fruits gardés sur les branches lorsque se forment les boutons de la nouvelle génération.**

## Cédrat de Corse



### AGRUME

#### Rutacée

*Citrus medica* 'De Corse'

**Hauteur :** 1,40 m.

**Étalement :** 80 cm.

**Croissance :** en pousses droites, très vigoureuse.

**Feuillage :** arrondi, couleur vert vif.

**Floraison :** avril et mai.

**Plantation :** de janvier jusqu'à mars.

**Récolte :** décembre.

**Sol :** riche, sans matière organique, supporte le calcaire.

**Rusticité :** - 3 °C.

**Arrosage :** réguliers, tous les 2 jours de la mi-mai jusqu'à la fin septembre.

*Voilà le plus gros de tous les cédrats : son fruit atteint 3 kg ! Savoureux avec ça...*

**UTILISATION** Ses fruits spectaculaires vous placent devant un dilemme : profiter de leur effet décoratif ou les cuisiner ? Les Corses en font une pâtisserie et une liqueur (limoncello).

**PLANTATION** Installez-le dans un grand volume de terre pour que l'arbuste trouve de quoi développer ses gros fruits. Ne dérangez pas les racines lors de l'opération.

**ENTRETIEN** L'essentiel est d'apporter un engrais riche en azote, dès le mois de février (sur terre humidifiée au préalable), et jusqu'en octobre, tous les 15 jours. L'arrosage doit être soigné.

**MULTIPLICATION** En été, pratiquez des greffes (en chip-budding ou écusson), ou des boutures à l'étouffée.

### Secret de jardinier

**Ne gardez que deux fruits par plant pour obtenir de gros cédrats, mais aussi les plus savoureux.**



**18** Découvrir la technique de la couche chaude



F. MARRE/RUSTICA/JARDIN DE MARIE (18)

**20** Les bonnes plantes pour fleurir le jardin en hiver



F. BOUCOURT/RUSTICA

**21** Amender le sol sous les arbres fruitiers



E. BRECKLE/RUSTICA/JARDIN DE CORCELLES (21)

# MA SEMAINE AU JARDIN

**POTAGER** Préparer une couche chaude ; renouveler la menthe ; récolter la mâche ; dégermer les pommes de terre. **ARBRES & ARBUSTES** Quatre arbustes pour fleurir et égayer le jardin pendant l'hiver. **FRUITS** Améliorer et enrichir le sol au pied des arbres fruitiers.



**JARDINER AVEC LA LUNE,** retrouver le calendrier p. 23



PHOTOS C. HOCHET/RUSTICA, POMME : PEP. CHATELAIN (95) - MISCANTHUS : L'AUTRE JARDIN (95)

Pomme 'Richared'.

C'est le moment de contempler les épis des graminées, scintillants sous le givre et dorés dans le soleil rasant de cette fin d'automne



**22** Les pépinières Chatelain ouvrent leurs portes (95)

Les informations données dans cette Semaine au jardin concernent principalement la zone climatique semi-océanique.

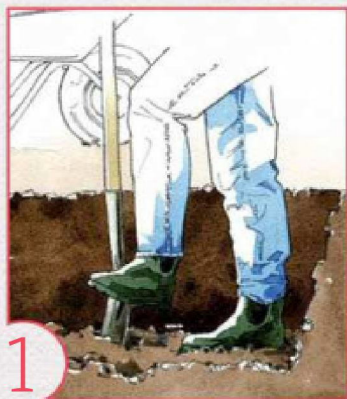
Retrouvez sur France Info l'émission "Jardin" présentée par Claude Bureaux  
Samedi et dimanche 5 h 05 - 7 h 27 - 11 h 57





## La bonne technique

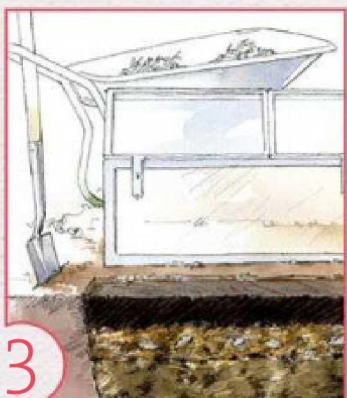
### PRÉPARER UNE COUCHE CHAUDE



**1** Creusez **une fosse de 50 cm de profondeur** à la dimension de votre coffre de châssis. Parez les côtés de briques ou parpaings.



**2** Remplissez la fosse d'un mélange homogène composé de 3/4 de fumier frais de cheval et 1/4 de feuilles mortes. **Arrosez** et tassez.



**3** Garnissez de **25 cm de terreau**, posez votre châssis, et entourez-le de paille. Fermez-le grâce à un cadre vitré isolé.

ILLUSTRATIONS M. LOPEZ / AUSTICA



La litière du cheval : ça débarrasse l'écurie et ça fait plaisir au jardinier.

C. HOCHET / AUSTICA

## SOUS LES NAVETS, LE PAILLAGE

*Placer une couche de fumier qui fermente, chauffe et fait pousser les légumes en hiver, quelle technique ingénieuse (et un peu délicate) !*

**L**a technique dite de la "couche chaude" consiste à cultiver sous châssis, sur une épaisseur de fumier (ou d'autres matières organiques en décomposition) qui monte en température et permet de forcer les cultures ou de les protéger du gel.

**Vous pouvez ainsi préparer** des plants ou bien cultiver des légumes hâtifs. Certains, comme les radis, carottes, choux, navets ou laitues, peuvent être produits au cœur de l'hiver à condition de semer des variétés de jours courts. Il existe plusieurs méthodes, la couche enterrée est plus fastidieuse à mettre en place, mais elle possède

une meilleure inertie. Sachez que plus la proportion de fumier "chaud" (cheval, mouton) est importante, plus la montée en température est rapide, mais de courte durée. Tandis que si la couche est surtout composée de fumier "froid" (vache) ou de déchets végétaux riches en carbone, la température s'élève moins, mais l'effet est prolongé.

**Les couches** sont dites "chaudes", "tièdes" ou "sourdes" selon les matières utilisées et la température qui est dégagée. "Chaude" (22 °C durant un mois) : utilisez du fumier frais de cheval pur (ou mélangez-en aux feuilles

mortes à proportion de 3/4 de fumier pour 1/4 de feuilles). "Tiède" (15 °C durant deux mois) : apportez moitié feuilles mortes, moitié fumier pour composer la couche "Sourde" (peu calorifique) : mettez 1/3 de fumier "chaud" pour 2/3 de feuilles mortes, et recouvrez de 15 cm de terre.

## Calendrier

Cultivez sur couche de décembre à mars et choisissez le type de couche selon l'époque et les besoins en chaleur de la culture. Préparez la couche chaude (fumier de cheval) 3 semaines avant de semer.



## RAFRAÎCHIR LA MENTHE

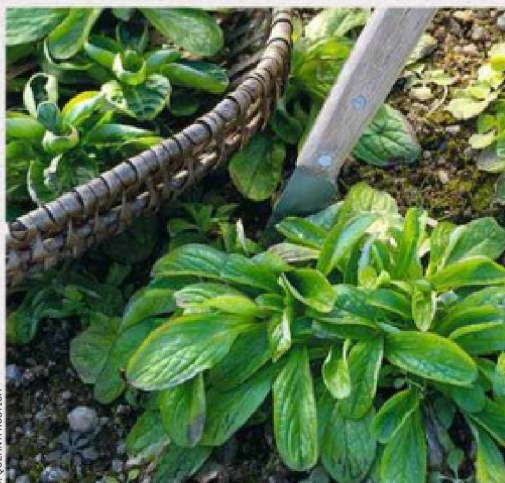
La division prévient la prolifération des rhizomes et renforce les arômes du feuillage de vos menthes. Coupez la touffe au ras du sol, puis soulevez-la à la fourche-bêche sans oublier les rhizomes.

Divisez-la avec un louchet et **replantez les morceaux dans des pots** remplis de substrat humifère. Étiquetez les variétés, arrosez et installez les contenants sous abri froid ou à l'extérieur à bonne exposition. Au printemps, mettez en pleine terre ou gardez en pots ces plantations.



*Séjour en pot des fragments de menthe jusqu'au printemps.*

E. BRECKLE/RUSTICA/JARDIN DE LA BORDE, LEIGNY (69)



V. QUÉANT/RUSTICA

## DOUCETTE EN HIVER

Salade d'hiver par excellence, pleine de bienfaits et vertus, la mâche se récolte 3 mois après le semis, au fur et à mesure des besoins. **Coupez les plantes au ras du sol** sous la rosette et secouez-les pour détacher la terre collée. Bien qu'elle puisse patienter, ne la laissez toutefois pas trop attendre, car, en vieillissant, son feuillage se montre plus sensible aux maladies (rouille, oïdium) et vient à jaunir, d'où l'intérêt d'anticiper et de réaliser des semis échelonnés.

## ET AUSSI...

**Aérer** les châssis et tunnels si le temps est doux. **Nettoyer** toutes les parcelles du potager. **Désinfecter** et ranger les tuteurs et les rames. **Vérifier** les protections et couches de paille des légumes en place. **Récolter** les radis noirs, choux de Bruxelles, choux cabus, navets, crosnes et poireaux. **Blanchir** les chicorées. **Semer** des fèves en climat doux. **Apporter** des amendements organiques, compost ou fumier.

## Avis d'expert ÉPANDRE LE BOIS RAMÉAL FRAGMENTÉ



S. DUMONT

*Sylvian Dumont vous conseille...*

Pour valoriser le BRF, il faut respecter quelques règles.

- Après la chute des feuilles, taillez vos arbres caducs et broyez ces branchages.
- Épandez ce broyat frais au fur et à mesure en couche de 3 cm.
- Patientez jusqu'au printemps et, après avoir vérifié la présence de mycéliums blancs et les signes d'une activité importante des vers de terre, incorporez le BRF avec un outil à dents. Intervenez en terre réchauffée et ressuyée.

## En cette saison

### SURVEILLER LES GERMINATIONS

Dégérmez vos pommes de terre afin qu'elles ne se vident pas de leurs réserves et ne se ramollissent.

**Ajoutez des pommes à vos tubercules**, l'éthylène dégagé par les fruits ralentit la germination.



F. MARRE/RUSTICA/CHAMP DE PAGAILLE/XAVIER MATHIAS (37)

*'Red Salad'*





# ARBRES & arbustes

## Conseil de pro

### DU BAUME AU BOIS

Un arbre blessé va naturellement émettre un cal pour fermer une blessure, mais la cicatrisation dure plusieurs années. Couvrez donc rapidement le bois tendre laissé à nu **d'un baume cicatrisant** à base de goudron de pin, ou mieux d'argile.



F. MARRE - RUSTICA - LE JARDIN DE MARIE (18)

## Nous aimons

### CRÉNELÉ ROUGISSANT

À port compact, ne dépassant pas 2 m de diamètre et de hauteur, **l'érable palmé du Japon 'Shishigashira'** porte de petites feuilles aux tons oscillant entre le doré, le rouge et le rose avant de tomber. À planter en sol acide et à la mi-ombre.

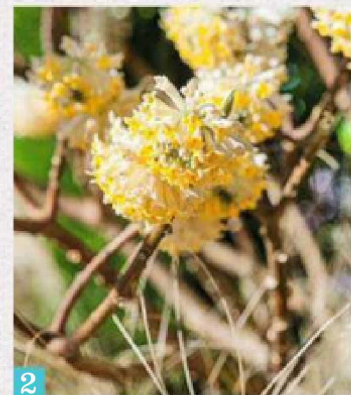


E. BRECKLE/RUSTICA/ARBRETUM DU BOIS MARQUIS (18)



1 : F. BOUCOURT/RUSTICA - 2 : F. MARRE/RUSTICA - 3 : E. BRECKLE/RUSTICA - 4 : C. HOCHET/RUSTICA

**Installez** ces quatre plantes dans un sol frais, mais bien drainé, acide et plutôt riche, et offrez-leur une exposition au soleil doux ou à la mi-ombre.



2



3



4

## QUATRE RIPOSTES À L'HIVER

**Les fleurs s'épanouissent** aussi en hiver. Voici la preuve en quatre arbustes, petits ou moyens, et souvent parfumés !

**Les nombreuses variétés de bruyères** (*Erica carnea* et *E. x darleyensis*) fleurissent de longs mois en hiver (photo 1).

**Peu connu, l'edgeworthia** (*E. chrysantha*) offre ses fleurs sur ses rameaux nus (photo 2). En forme de gros pompons, les longs tubes blancs se colorent de jaune à leurs extrémités. Ils diffusent un fort parfum capiteux entre février et mars. L'arbuste atteint 1,50 m de hauteur et d'étalement. À installer en régions douces, il supporte jusqu'à -7, voire -10 °C.

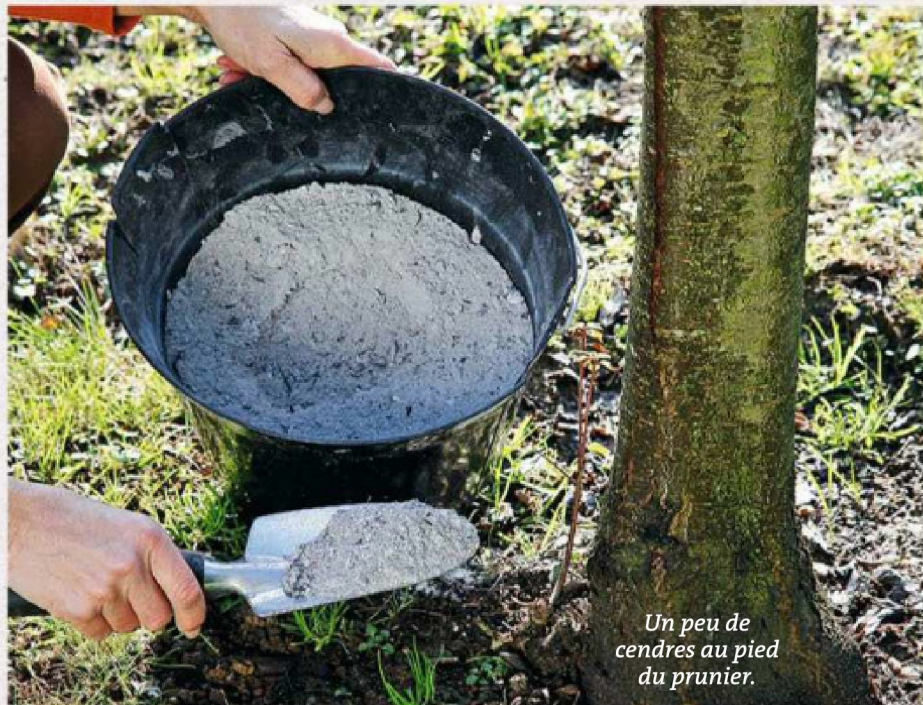
**Les fleurs en lanières de l'hamamélis 'Rubin'** (photo 3) sont rouge foncé, elles aussi sont parfumées au cœur de l'hiver, entre janvier et mars. Elles s'ouvrent lors des périodes de redoux et se rétractent quand le froid survient. Ce petit arbre de croissance lente mesure plus ou moins 2 m de hauteur.

**Les fleurs cireuses du daphné odorant** (photo 4) diffusent un parfum capiteux intense depuis le mois de janvier jusqu'à avril. Rose foncé, les boutons s'ouvrent en fleur de même teinte qui s'éclaircit progressivement. De forme arrondie, avec un feuillage persistant, il mesure 1,50 m et résiste assez peu au froid (jusqu'à -8 °C).

## ET AUSSI...

**Praliner** les racines. **Planter** les grimpantes et des arbres et arbustes à racines nues, persistants ou caducs, pour former des haies libres. **Nettoyer** les arbustes en coupant les rameaux morts. **Élaguer** les grands arbres. **Apporter** du compost au pied des sujets isolés. **Arroser** par temps sec les jeunes plantations. **Ramasser** les feuillages morts. **Butter** les rosiers. **Éliminer** les feuilles malades.





Un peu de cendres au pied du prunier.

E. BRECKLE/RUSTICA/JARDIN DE CORCELLES (7)

## AMENDEMENTS : LES FRUITIERS, AUSSI !

*Fertilisation et parasitisme sont intimement liés. Il est important de nourrir votre arbre pour qu'il soit le moins sensible aux maladies.*

**P**ar ses propres débris végétaux (bois de taille, feuilles, racines), l'arbre fruitier restitue de la matière organique au sol. Il s'autoalimente, en quelque sorte. Presque. Car l'arboriculteur amateur doit compléter ces apports avec du compost, des fertilisants organiques, d'engrais minéraux naturels si besoin...

**Tout d'abord**, il faut s'assurer de la vie microbienne du sol. Pour cela, ce dernier ne doit être ni basique ni acide. En terre calcaire bien sûr, il ne faut surtout pas chauler. En revanche, en terrain décarbonaté ou acide, il faut apporter tous les ans un

amendement calcaire : marnes, carbonates, calcaire fin, poudres de roches, algues calcaires : comptez 1 kg/10 m<sup>2</sup>.

**Pour la nutrition automnale du verger**, apportez 4 kg/10 m<sup>2</sup> d'un compost d'origine végétal et animal (fumier fermier).

**Sinon, un engrais complet organique bio** remplace le compost : 1,500 kg/10 m<sup>2</sup>.

**Prévoyez un apport printanier** plus riche en azote : fientes, guano, tourteaux... Si la terre manque de potasse, apportez des vinasses de betteraves ; si elle souffre d'une carence en magnésie, ajoutez de la kiesérite.

### De la chaux au fumier

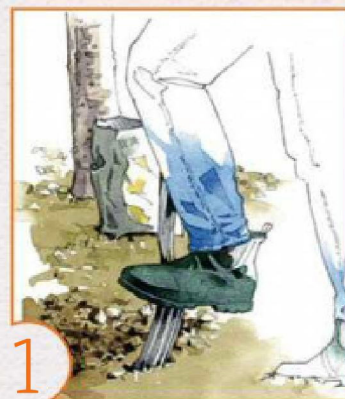
N'apportez pas l'amendement de chaulage (chaux, chaux magnésienne, craie, lithothamne 400...) et la fertilisation organique en même temps. Attendez un mois entre ces deux apports à la terre.

## ET AUSSI...

**Planter** des arbres fruitiers à racines nues de toutes espèces. **Arroser** les jeunes plantations. **Vérifier** les tuteurs. **Badigeonner** les troncs. **Tailler** le bois mort pour aérer le centre de la ramure. **Éliminer** les feuilles mortes malades. **Stocker** les pommes, poires de garde, kakis et kiwis. **Ramasser** les fruits au sol et ceux qui sont momifiés. **Traiter** à la bouillie bordelaise la moniliose, la cloque des pêchers.

## Pas-à-pas

### TROIS GESTES POUR BIEN AMENDER



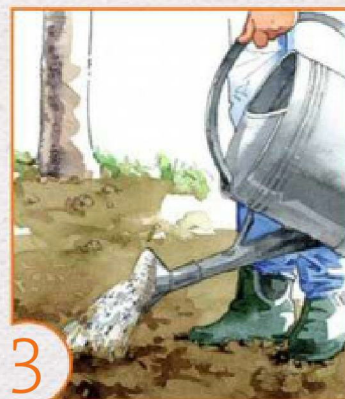
1

Sous toute la couronne de l'arbre, **travaillez le sol** et incorporez le compost ou l'engrais organique bio à 10 cm de profondeur.



2

Si le pied est enherbé, **doublez les doses d'apport conseillées**, car l'herbe dispute à l'arbre la nutrition que vous lui apportez.



3

S'il ne pleut pas dans la semaine qui suit votre apport, **arrosez**, surtout dans le cas d'engrais organique "en bouchons".

ILLUSTRATIONS M. LOPPE





Laurent Chatelain,  
arboriculteur.

C. HOCHET/RUSTICA/PÉPINIÈRES CHATELAIN (99)



- Océanique
- Semi-océanique
- Continental
- Montagnard
- Méditerranéen

Certaines régions sont soumises à des conditions climatiques particulières. Nos correspondants y jardinent et vous conseillent sur les actions à effectuer cette semaine, si la météo s'y prête.

## À voir, à faire

### THILLAY (95)

Portes ouvertes aux **pépinières Chatelain** (photo) le samedi 26 novembre de 10h à 18h. À cette occasion, rencontrez les membres des Croqueurs de pommes. Rens. au tél : 01 39 88 50 88 ou bien 06 79 88 42 74.

### VEIGNÉ (37)

Ouverture au public du **verger-conservatoire** par les Croqueurs de pommes le jeudi 1<sup>er</sup> décembre, de 14h30 à 17h. L'occasion de découvrir des variétés locales. Entrée libre. Rens. par courriel : lescroqsdetouraine@free.fr

### CHAUMONT/LOIRE (41)

Jusqu'à la fin février, "**Jardins d'hiver**" s'expose au domaine de Chaumont-sur-Loire. Serres, potager, écuries, cour sont alors transformés en jardin de rêve. Tarif : 18 €. Tél. : 02 54 20 99 22.

### LYON (69)

Découvrez la **collection agréée CCVS de pépéromias** au jardin botanique de Lyon. L'occasion et la saison pour découvrir toutes les serres tropicales, milieux secs... de 9h à 16h30. Entrée libre, sauf si visite guidée 6 €.

## Climat montagnard



A. PETZOLD/RUSTICA

Pour son éclatante floraison rouge, on connaît **le lis des Cafres** (*Schyzostylis coccinea*), mais on connaît moins les nouvelles variétés aux

couleurs plus claires comme *Schyzostylis 'Pink Princess'*, qui mesure environ 85 cm de hauteur à la floraison plus précoce de juillet à octobre avec des fleurs d'un rose pâle très délicat qui composent de jolis bouquets. Paillée en hiver, la plante tolère jusqu'à -10 °C, dès lors qu'elle s'épanouit en sol frais, un peu humide et profite d'une exposition ensoleillée jusqu'à la mi-ombre. **Franck Sadrin**

## Climat océanique



C. HOCHET/RUSTICA

Près de l'Océan, la culture de **l'opuntia** se fait dans un sol gravillonneux, humifère et bien drainé et en plein soleil. **Il passe l'hiver dans le jardin** ou

sur une terrasse protégée des courants d'air, à la seule condition, de le laisser sans eau. On a recensé des cactus capables de résister à des températures de -18 °C en climat sec. À l'extrémité de ses raquettes, on peut voir des fleurs jaunes ou rouges, suivies de fruits comestibles : la figue de Barbarie, verte, jaune ou rouge. Bouturez-le par prélèvement de fragment au printemps. **Bertrand Souchon**

## Climat continental



R. ELGER

**Le pillar** est une forme fruitière très usitée dans le Grand-Est. Le pommier est greffé sur un porte-greffe peu vigoureux, il ne dépasse pas 3 m de

hauteur et se compose d'un axe vertical sur lequel s'étagent, selon la vigueur de l'arbre, **12 à 20 branches fructifères**. Après une taille de formation minimaliste, voire inexistante – l'arcure la remplace généralement –, les rameaux secondaires seront régulièrement taillés entre novembre et mars afin de les rajeunir et assurer une fructification suivie et régulière. **Robert Elger**

## Climat méditerranéen



C. HOCHET/RUSTICA

Un potager méditerranéen sans **fèves** se prive de cette Fabacée si adaptée au climat. Elle présente un double intérêt : **elle enrichit le sol en azote**

et fournit très tôt au printemps **des grains riches en protéines**. Réservez les rangs des légumes gourmands de l'été telles les tomates pour réaliser cette culture. N'apportez pas de compost avant le semis. Au creux d'un sillon, posez une fève tous les 5 cm et recouvrez avec 2 cm de terre fine. Elle lève après 15 jours. Paillez dès que les plants ont développé leurs premières feuilles. **Jean-Yves Meignen**





## JE JARDINE AVEC LA LUNE

"À la Saint-André (30), la perche sous l'olivier."

Ne jardinez pas 5 h avant et 5 h après l'apogée.

| Vendredi<br>25                  | Samedi<br>26                    | Dimanche<br>27                  | Lundi<br>28                     | Mardi<br>29                     | Mercredi<br>30                  | Jeudi<br>1 <sup>er</sup>         |
|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| S <sup>t</sup> Catherine        | S <sup>te</sup> Delphine        | S <sup>t</sup> Séverin          | S <sup>t</sup> Jacques de la M. | S <sup>t</sup> Saturnin         | S <sup>t</sup> André            | S <sup>te</sup> Florence         |
| lever 8 h 17<br>coucher 16 h 59 | lever 8 h 18<br>coucher 16 h 58 | lever 8 h 19<br>coucher 16 h 57 | lever 8 h 21<br>coucher 16 h 56 | lever 8 h 22<br>coucher 16 h 56 | lever 8 h 23<br>coucher 16 h 55 | lever 8 h 25<br>coucher 16 h 55  |
| lever 4 h 02<br>coucher 15 h 36 | lever 5 h 06<br>coucher 16 h    | lever 6 h 09<br>coucher 16 h 25 | lever 7 h 10<br>coucher 16 h 54 | lever 8 h 10<br>coucher 17 h 27 | lever 9 h 08<br>coucher 18 h 06 | lever 10 h 01<br>coucher 18 h 51 |

|                |  |             |  |         |  |         |  |          |  |
|----------------|--|-------------|--|---------|--|---------|--|----------|--|
| Apogée 21 h 08 |  | DESCENDANTE |  | 13 h 18 |  | 20 h 57 |  | MONTANTE |  |
|----------------|--|-------------|--|---------|--|---------|--|----------|--|

|               |         |              |        |                |        |              |
|---------------|---------|--------------|--------|----------------|--------|--------------|
| Jours-racines | 22 h 18 | Jours-fleurs | 1 h 26 | Jours-feuilles | 2 h 27 | Jours-fruits |
|---------------|---------|--------------|--------|----------------|--------|--------------|

NOUVELLE LUNE

Les heures sont données en heures légales.  
Pour plus d'informations reportez-vous à *Jardinez avec la lune 2016* par Céleste, Rustica éditions, ainsi qu'à notre calendrier paru le 29/01/2016.

### Jours-racines

Récolter les crosnes, hélianthis, panais, salsifis, scorsonères, topinambours ; en climat doux, planter l'ail blanc ou violet.

### Jours-feuilles

Forcer les racines d'endive sous abri au jardin ou dans une cave ; s'il ne gèle pas, planter une nouvelle haie et les arbres d'ornement.

### Jours-fleurs

S'il ne gèle pas, continuer la plantation des pensées et autres fleurs bisannuelles, des rosiers et autres arbustes d'ornement.

### Jours-fruits

Tant que les températures restent positives, planter les arbustes et les arbres fruitiers vendus en conteneur ou à racines nues.

## Chiffres clés

### FORT ENNEIGEMENT

À partir de la mi-novembre 2013, la neige est tombée sur le massif pyrénéen en abondance. On a relevé **plus de 50 cm dès 1500 m**, et jusqu'à 200 cm au-dessus de 2000 m, en Ariège et en Haute-Garonne.



### QUE D'EAU ET DE VENT

Le jeudi 27 novembre 2014 au soir, **un épisode méditerranéen a débuté sur l'Ardèche, le Gard et l'Hérault**, où il a été actif toute la nuit. Le 28, les plus fortes pluies se sont abattues sur l'Hérault, l'Aveyron et l'est du Tarn. La nuit suivante, l'Aude et les Pyrénées-Orientales ont été aussi concernées par des pluies intenses jusqu'au 30. L'est de la Corse a été touché par une ligne d'orages stationnaires. En 4 jours d'abondants cumuls ont été enregistrés : **297,1 mm à Saint-Paul-de-Fenouillet (66), 346,5 mm à Campile (2B), dont 294,3 mm, le 28 du mois.** Cet épisode méditerranéen a été le 10<sup>e</sup> de l'automne 2014 et le 5<sup>e</sup> de ce mois de novembre.

### LE CLIMAT CHANGE

Depuis 1900, les températures moyennes en France enregistrent **une hausse de 1,4 °C**. Par ailleurs, on observe une diminution du nombre de jours de gel sur toutes les régions entre 1959 et 2009.



# DOUCE HARMONIE sur tous les tons

*Le long d'un petit sentier, des vagues d'or, d'argent et de saphir, rehaussées de touches brunes et pourpres, font un pied de nez à l'hiver tout proche. 🍂 NOÉMIE VIALARD*



## OÙ L'INSTALLER ?

Au soleil, pour inviter à la balade en passant d'une vague à l'autre en douceur, le long d'une allée sinueuse.



## COMBIEN DE TEMPS ?

Comptez entre 3 et 4 h pour la préparation selon l'état du terrain et 3 h pour la plantation.



## BON À SAVOIR

Ce plan de plantation n'est qu'un fragment d'un massif, dont le schéma peut être dupliqué pour suivre une allée beaucoup plus longue. Réunissez les mêmes végétaux et répartissez-les en îlots de chaque côté du sentier.

## PRÉPARATION

À condition de préparer soigneusement le terrain, l'entretien sera minime, les plantes couvrant bien le sol. Décompactez-le à l'aide d'une fourche-bêche pour ne pas déranger la petite faune et les micro-organismes. Ôtez les herbes, surtout leurs racines, et les cailloux. Nivelez avec un râteau.

## ACHAT

Ces vivaces, bien rustiques, s'installent en automne ou au printemps. Elles sont en vente, en godet ou en conteneur, chez votre pépiniériste ou en jardinerie.

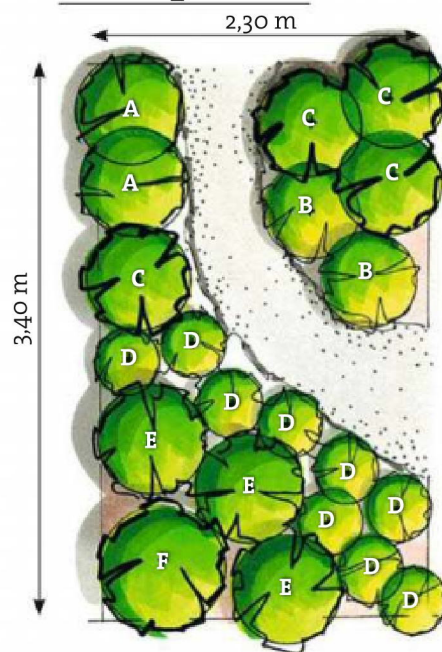
## PLANTATION

Faites tremper les contenants dans un seau d'eau pendant 5 min. Déposez les plantes. Creusez un trou de 3 ou 4 fois le volume de la motte. Mélangez une poignée de compost à la terre d'origine. Positionnez la plante, rebouchez, tassez, arrosez. Lorsque tout est planté, paillez.

## L'ENTRETIEN

Après une première année où les soins se limitent au minimum, taillez dès février ou mars les tiges, feuilles et chaumes secs. À cette époque, décompactez le sol et apportez-lui un engrais organique, puis recouvrez-le d'un paillis. En juin, pincez l'extrémité des tiges pour densifier les hampes florales. En automne, les rudbeckias, renouées, graminées et la sauge de Jérusalem restent décoratifs. Vous les couperez au printemps.

## Plan-patron



A. Eulalie  
B. Renouée  
C. Rudbeckia

D. Géranium vivace  
E. Canche cespiteuse  
F. Saug de Jérusalem

## POUR RÉALISER CE MASSIF

Sur un sol bien préparé, implantez les plantes vivaces et les graminées en quinconce, en espaçant les mottes de 60 cm. Distancez-les de 80 cm si vous disposez de suffisamment de place.

Jugez de l'effet avant la plantation et modifiez l'agencement si nécessaire. Installez ensuite les géraniums, dont chaque sujet doit être distant du voisin de 30 à 40 cm et disposez-les toujours en quinconce. Lorsque tout est en ordre et à votre goût, plantez !





A. **2 plants**  
**EULALIE**  
*Miscanthus sinensis*



B. **2 plants**  
**RENOUÉE**  
*Persicaria amplexicaulis* 'Firetail'



C. **4 plants**  
**RUDBECKIA**  
*Rudbeckia fulgida*  
'Goldsturm'



D. **9 plants**  
**GÉRANIUM VIVACE**  
*Geranium* 'Rozanne'



E. **3 plants**  
**CANCHE CESPITEUSE**  
*Deschampsia cespitosa*

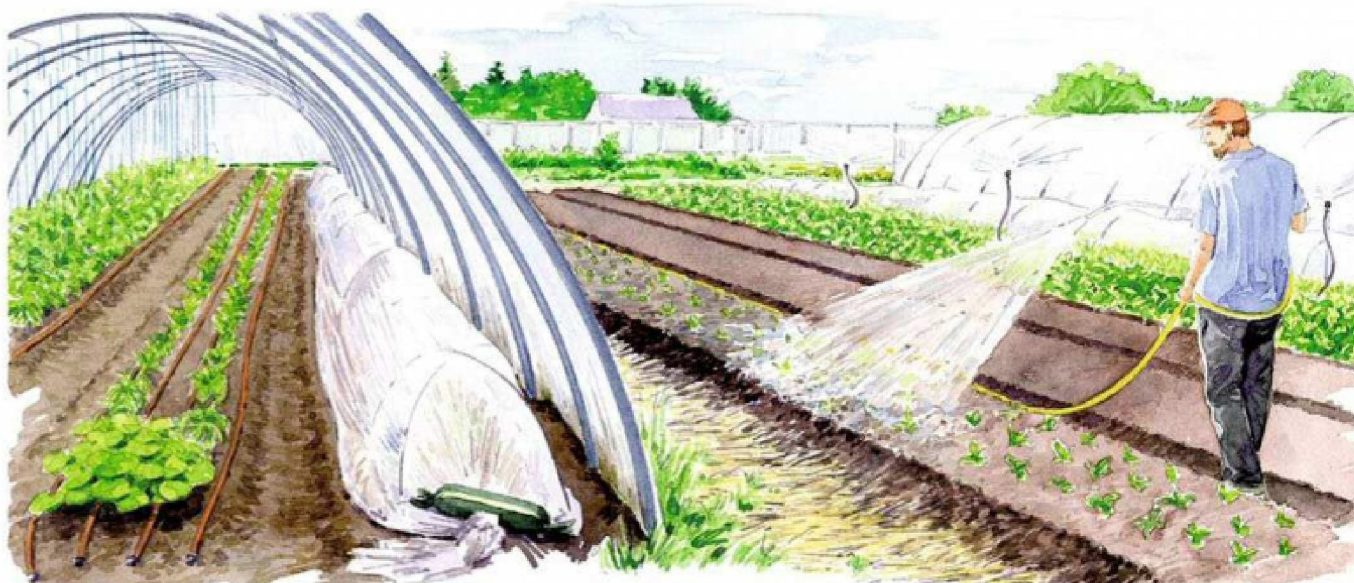


F. **1 plant**  
**SAUGE DE JÉRUSALEM**  
*Phlomis russeliana*

Les hampes sèches de la sauge  
de Jérusalem persistent jusqu'en  
janvier: ne les coupez pas!







## L'ARROSAGE, TOUT UN ART

*Même en s'inspirant de la permaculture au maximum et de ses impératifs de gestion de l'eau, nous arrosons consciencieusement les légumes tout en respectant certaines règles.*



Claire Véret

**D**eux raisons expliquent la nécessité d'arroser nos légumes sur la ferme de la Bourdaisière. Même si nous empruntons au

maximum aux principes de la permaculture, les légumes que nous cultivons ont été sélectionnés par l'humain depuis des milliers d'années pour leurs qualités et leur volume important. D'autre part, pour obtenir de bons rendements, il nous faut beaucoup d'eau...

Nous devons d'autant plus arroser le sol de la ferme que celui-ci est sableux à 82 %, très drainant, et sur une parcelle fortement exposée au vent asséchant. Pour autant, les techniques inspirées de la permaculture nous permettent de limiter la consommation d'eau. Nous pratiquons donc un paillage naturel sur quasiment toutes les cultures, une sélection de semences plus rustiques que celles classiques de légumes, une culture de légumes vivaces qui réclame peu d'arrosage (artichauts, topinambours, rhubarbe et fraises), sans compter les fameux binages "qui valent deux

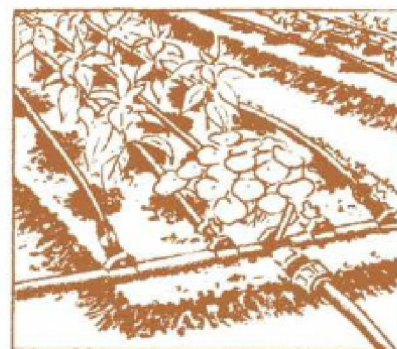
arrosages" ! Ce travail est complété par un système d'irrigation enterré, qui utilise l'eau du forage. Enfin, pour faciliter les apports, nous utilisons un goutte-à-goutte dans les serres et des asperseurs ailleurs.

### L'heure de l'arrosage

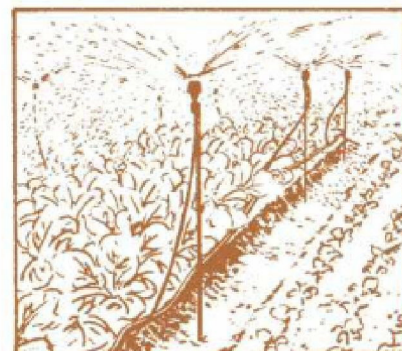
L'été, il nous faut 6 à 7 heures d'arrosage tous les jours pour irriguer nos 4 600 m<sup>2</sup> de culture. Nous distribuons l'eau en priorité le matin, car l'après-midi, le vent souffle généralement et l'eau des asperseurs est déviée vers la forêt ! Sous serre, cette opération est effectuée pour les tomates tous les 2 jours, pendant environ trois quarts d'heure, entre 11 h et 16 h : après que la rosée s'est évaporée, et avant que l'humidité du soir n'arrive... L'automne, nous arrosons en plein champ 2 à 3 h par jour, puis quasiment plus du tout en hiver. L'arrosage sous serre se poursuit, lui, tous les 2 jours.

### Rendez-vous

Retrouvez la suite des aventures maraîchères de Claire dans **Rustica n° 2450 du 9 décembre 2016**



Dans le schéma du circuit d'arrosage, plusieurs lignes de goutteurs ont été prévues sur les planches de culture.



Les asperseurs sont mis en activité le matin, lorsque le temps est au calme et que le vent ne dévie pas leur surface d'arrosage.





# 15 tenues contre les frimas

*En pots ou dans les massifs, les plantes fragiles ou encore  
jeunes ont besoin de protections pour résister à la rudesse de l'hiver.*

*Optez pour la mieux adaptée ! 🍂 THÉRÈSE TRÉDOULAT*





**Chrysanthèmes et minicyclamens** gèlent dès que les températures passent sous 0 °C. Placez-les sous un auvent et couvrez-les d'un voile d'hivernage à l'annonce de nuits fraîches.

**Les aromatiques vivaces** peuvent souffrir du froid, en particulier leurs racines, si elles sont dans des petits pots. Réunissez-les dans une baignoire et placez-la dans un coin abrité de la terrasse. Isolez le fond et entre les potées avec des feuilles mortes sèches.



# Potées bien emmitouflées

*Divers matériaux ou abris préserveront vos protégées du gel. Vous les retrouverez en pleine forme au printemps prochain !*

**D**u nord au sud, d'est en ouest, l'arrivée du froid et de l'humidité varie. Les végétaux que l'on cultive en pots sont parfois loin de leur région de prédilection. Qu'à cela ne tienne, il existe des parades pour les aider à passer l'hiver dans de bonnes conditions. Les plantes dites gélives, tels les agrumes, pélargoniums, solanums, cactées sont déjà à l'abri dans nombre de régions. Quant aux autres, "plus solides", veillez à les laisser dehors le plus longtemps possible. Regroupez-les dans un endroit abrité, à l'angle d'une terrasse ou derrière une haie. Retirez leur soucoupe et réduisez

les arrosages, les racines seront moins sensibles au gel si la motte est sèche. Après, c'est affaire de météo. Avant l'arrivée des premières gelées, hivernez vos belles. **Une véranda, une serre, un sous-sol** où la lumière passe... leur assureront une bonne protection. Côté soins, à une température entre 5 et 10 °C, réduisez les arrosages au minimum, aérez en milieu de journée pour limiter parasites et maladies. Au cœur de l'hiver, il sera peut-être nécessaire de les entourer provisoirement de voiles d'hivernage, de paillasse pour compenser la baisse des températures.

PHOTOS HAUT, DE GAUCHE À DROITE : BAS, DE GAUCHE À DROITE : VISIONSPICURES & PHOTOGRAPHY/BIOSHOTO - F. STRAUSS/BIOSHOTO - ROYAL HORTICULTURAL SOCIETY/ITM SANDALL/BIOSHOTO - F. MARRE/NUSTICA



**Les plantes persistantes** de serre seront protégées d'un voile d'hivernage enroulé autour de leur ramure. Plus épaisse, la toile de jute est plus efficace, mais retirez-la la journée, car les plantes ont besoin de lumière !





**Sur les rosiers** nouvellement plantés, le point de greffe craint le gel. Couvrez-le de terreau. Si besoin, entourez le pot d'une bande de carton épais plus haute afin de surélever le niveau du substrat.

“ Pensez à protéger autant de l'humidité que du froid, et aussi bien les racines et les pots que les parties aériennes. ”



**Bulbes et vivaces caduques** supportent le froid ; les premiers en ont même besoin. Protégez les pots s'ils sont gélifs avec des feuilles mortes.



**Jeunes plants et végétaux semi-rustiques** trouveront refuge sous un châssis bien exposé. En janvier-février, vous couvrirez ce dernier d'un paillason et placerez des bottes de paille sur les côtés, lors des nuits froides.



**Sous la serre**, doublez le bas des parois à l'aide de canisses afin de laisser passer la lumière au-dessus. Vous pouvez aussi utiliser du plastique à bulles sur toute la hauteur. Attachez ces protections aux armatures métalliques afin qu'elles restent bien en place.



# Massifs bien enveloppés

*L'heure est venue de s'occuper des plantations récentes, des végétaux peu rustiques et des récoltes à venir. Les autres plantes supportent le froid.*

**E**n pleine terre, les protections abritent les racines, mais aussi les feuillages persistants. Les souches, les bourgeons terminaux et les points de greffe sont également très sensibles au froid. **Aussi, étalez une couche** de paille, de fougères ou de déchets de taille, autour des pieds et au-delà de l'aplomb du feuillage. Une épaisseur de 10 à 20 cm constitue un bon matelas isolant. Ne serrez pas ces matériaux trop près des tiges qui pourraient pourrir en cas de pluies abondantes. Ainsi, même si les parties aériennes persistantes

gèlent, certaines plantes repartiront au printemps depuis leurs racines. **Évitez d'envelopper** le feuillage dans du plastique fermé hermétiquement. La condensation à l'intérieur serait trop importante. Préférez des voiles d'hivernage qui laissent passer l'air. Posez-les sur des arceaux ou entourez-les sur des tuteurs et comblez le vide autour de la plante avec des matériaux secs. **En cas de période douce** et durable annoncée, relevez les protections pour aérer les plantes. L'humidité s'avère souvent aussi néfaste que les températures froides.

**Les vivaces** sont souvent rustiques. Déroulez un voile d'hivernage sur celles plantées cet automne car elles ne sont pas encore enracinées en profondeur. Faites de même pour les plantes installées dans des régions "en limite de rusticité" ou en cas de froid intense.



DE HAUT EN BAS ET DE GAUCHE À DROITE : F. MARRE / RUSTICA - LANMONTAGNE - B & G MÉDIAS / BIOSPHOTO - F. STRAUSS / BIOSPHOTO - B & G MÉDIAS / BIOSPHOTO - LANMONTAGNE - VISIONS PICTURES & PHOTOGRAPHY / BIOSPHOTO



**Les dernières tailles** de conifères (thuyas, cyprès) ou de fougères coupées dans la nature font de parfaits isolants pour les plantes fragiles, jeunes arbustes, vivaces, ou pour un sol nu. Répartissez-les en couche fine, mais régulière.

**Pour ce jeune palmier,** double protection : de la paille pour ses racines et son stipe et un voile en non tissé sur arceaux pour ses feuilles.







**Les brugmansias** craignent le froid et l'humidité qui fait pourrir les souches. Montez une butte de 30 cm de sable.



**Les tiges des bananiers** doivent être rabattues avant d'être protégées d'un voile d'hivernage (ou grillage) rempli de feuilles sèches.



**Les chicorées, frisées et scaroles,** peu rustiques, apprécieront un tunnel protecteur contre les nuits fraîches. Vous les récolterez ainsi jusqu'aux grands froids, tout comme la mâche et les épinards qui resteront à disposition tout l'hiver.



**Les jeunes pieds de rhubarbes** sont préservés sous une couche de fougères ou de feuilles sèches épaisse de 20 cm. Couvrez ensuite avec les feuilles et les pétioles coupés. Faites de même pour les jeunes gunnières. Les anciennes se passent de protection.

“ Les protections aident les plantes d'ornement à supporter le froid, et au potager à prolonger les récoltes. ”



**Le point de greffe des rosiers tiges** situé à la base des rameaux est le plus fragile. Rembourrez la couronne de paille, entourez-la de plusieurs épaisseurs de voile et nouez-les sous le point de greffe.





### Fiche nutritionnelle

*Teneurs pour 100 g.*

|                       |                |
|-----------------------|----------------|
| <b>PAK CHOI (cru)</b> | <b>13 kcal</b> |
| EAU                   | 95,3 g         |
| PROTÉINES             | 1,5 g          |
| GLUCIDES              | 2,2 g          |
| LIPIDES               | 0,2 g          |
| FIBRES                | 1,2 g          |
| <b>CALCIUM</b>        | <b>105 mg</b>  |
| POTASSIUM             | 252 mg         |
| MAGNÉSIUM             | 19 mg          |
| MANGANÈSE             | 0,2 mg         |
| <b>BÉTACAROTÈNE</b>   | <b>2,68 mg</b> |
| VITAMINE B9           | 66 µg          |
| VITAMINE C            | 45 mg          |
| <b>VITAMINE K</b>     | <b>45,5 µg</b> |



De la terre à la table

## LE PAK CHOI, l'Asie dans les choux

*Petit et tendre, à la fois piquant et sucré, ce chou chinois apporte une nuance exotique au potager comme à l'assiette. Rosettes de feuilles et côtes blanches se savourent avec des baguettes ou à la bonne franquette. 🍴 MARINA LEMPERT*

**A**ppartenant à la famille des Brassicacées, le pak choi, aux feuilles d'un vert foncé et aux larges nervures blanches, ressemble à la bette à cardes, d'où parfois son surnom de "bette chinoise". C'est un légume de culture exigeante, car, s'il n'apprécie pas une exposition trop ensoleillée, il redoute sécheresse, humidité et vent frais. Récoltez-le environ 3 mois après la plantation, en fin d'été ou au milieu de l'automne. Cueillez-le ou choisissez-le sur l'étal, ferme, compact, de couleur franche et sans taches. Il se conserve jusqu'à 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

### Apéritif festif

Laissez-vous tenter par sa légèreté ainsi que par son goût affirmé sans être omniprésent. Rincez-le rapidement sous un filet d'eau fraîche avant de le préparer, puis coupez sa base. Le congeler ou le conserver en bocaux ne présente pas d'intérêt. Crues, les feuilles ciselées se mêleront aux herbes du jardin et à un vinaigre de cidre. À l'apéritif, présentez-les farcies avec des câpres, des anchois et des zestes de mandarine. Avant de le cuire, attendrissez-le sans lui faire perdre son joli vert. Séparez les tiges ou côtes des feuilles et enlevez le cœur, dur et peu digeste. Débitez-les en

petits tronçons. Puis, blanchissez-les durant 3 min à l'eau bouillante. Vous ajouterez les feuilles 1 min avant la fin de cuisson. Attention, feuilles et tiges réduisent des deux tiers !

### Cuisson sans odeur

*"Le pak choi est différent des autres choux, indique Manon Bonely, jeune chef qui prône une cuisine à la fois saine et inventive, inspirée par l'Asie. Il est très sucré avec une note acidulée. Ses tiges sont juteuses et douces. On peut l'associer aux recettes de la cuisine française comme asiatique. Son grand avantage est sa délicatesse de texture et le fait qu'il ne répande pas d'odeurs désagréables à la cuisson."* En papillotes avec du saumon, du cabillaud, du thon frais, il réjouira les papilles. Il est original en velouté, dans les croquettes de pomme de terre, en tian, gratin ou juste braisé. Il accompagnera casseroles de fruits de mer, agneau au four, terrines et viandes blanches. Bien sûr, il reste un légume phare de la cuisine asiatique où l'on aime à mélanger l'acide et l'amer, le sucré et le salé. Émincé dans les rouleaux de printemps, les nems, les raviolis aux crevettes, il apporte une longueur aromatique. Râpé dans une salade de papaye verte ou de bœuf épicé, coupé en lamelles avec sauce soja, piment rouge, coriandre, jus de citron vert, laqué sur les travers de porc, il joue sur la subtilité en bouche.



## QUEL PEPS !

*Un peu d'audace, un zeste d'imagination et vous vous régalez lors d'une soirée improvisée.*



### Nouilles à l'asiatique

25 min env. 20 min env.

**Pour 6 personnes**

\* 300 g d'épaule d'agneau hachée \* ciboule \* 1 cuill. à s. d'huile d'arachide \* 3 cuill. à c. d'huile de sésame \* 600 g de nouilles chinoises \* 3 choux pak choi \* 200 g de pousses de soja \* 10 cl de sauce soja sucrée \* basilic thaï \* cacahuètes \* sel \* poivre

**Faites cuire** les nouilles. Égouttez-les. Réservez.

**Émincez** les choux, 6 brins de ciboule, effeuillez 1 bouquet de basilic.

**Concassez** une poignée de cacahuètes.

**Chauffez** l'huile dans le wok, ajoutez l'agneau jusqu'à ce qu'il soit croustillant, salez, poivrez. Réservez-le.

**Faites sauter** les choux 5 min. Ajoutez la ciboule 2 min. Réservez.

**Ajoutez** les nouilles, la sauce soja, le chou et la ciboule. Faites sauter le tout 1 min.

**Répartissez** dans six bols, dans l'ordre, soja, basilic, agneau et cacahuètes. Servez.

**À savoir** Le basilic thaï a une saveur épicée proche de l'estragon ou de l'anis.

**LE BON ACCORD**

Un bandol rosé



Manon Bonely,  
chef chez  
NeoBento,  
Paris 10<sup>e</sup>

### CONSEIL DU CHEF

**"Je l'aime mi-cuit, avec du gingembre mariné dans le vinaigre de riz, ou sauté avec des brocolis, du saké doux, du sésame, servi avec du canard et une mangue grillés."**

### Poulet sauté aux légumes verts et au gingembre

20 min 25 min environ

**Pour 6 personnes**

\* 4 escalopes de poulet \* 400 g de haricots de soja vert \* 1 tête de brocoli \* 4 choux pak choi \* 5 cm de gingembre \* 6 cl de sauce soja \* 3 gousses d'ail \* 4 cl de jus de citron vert \* 3 cuill. à soupe d'huile de sésame \* sel \* poivre

**Découpez** les escalopes de poulet en gros dés. **Pelez et râpez** le gingembre et les gousses d'ail.

**Coupez** les choux pak choi lavés en quatre, détaillez le brocoli lavé en fleurettes.

**Plongez-les** avec les haricots de soja – ensemble ou séparément – dans de l'eau bouillante 6 min

environ jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez-les. Réservez-les.

**Laissez chauffer** l'huile de sésame dans le wok.

**Ajoutez** le gingembre et l'ail, puis les dés de poulet.

Salez, poivrez et faites sauter le tout 10 min.

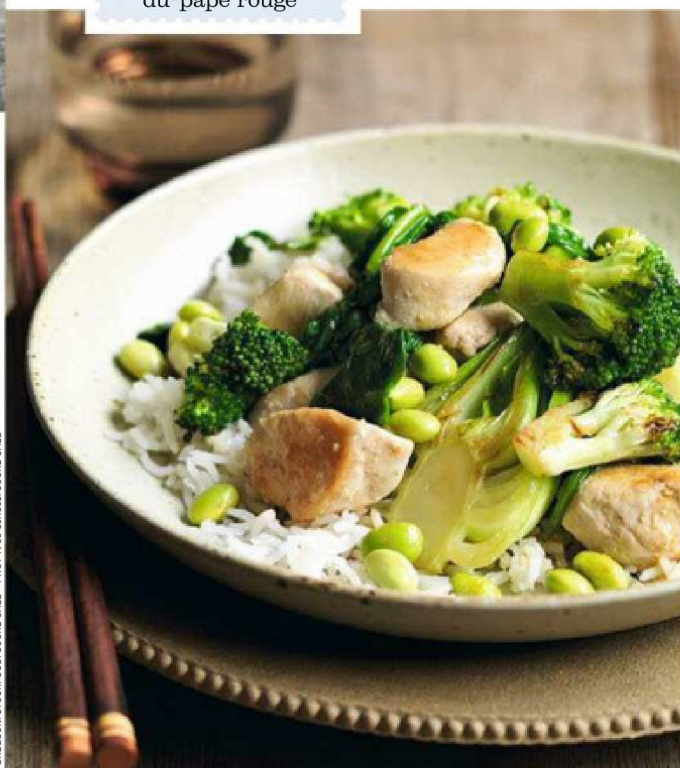
**Versez** tous les légumes, la sauce soja et le jus de citron.

**Faites sauter** à nouveau, puis réduisez pendant 5 min.

**Dégustez** tout de suite, bien chaud, avec du riz thaï.

**LE BON ACCORD**

Châteauneuf-  
du-pape rouge



J. GREGSON/STOCKFOOD/SUCRÉ SALÉ - PHOT. P. 35 STROTS/SUCRÉ SALÉ



## Pavé de bœuf aux champignons

 30 min  40 min env.

Pour 6 personnes

\* 6 pavés de bœuf \* 300 g de champignons shiitake \* 1 cuill. à soupe de grains de poivre vert \* 1/2 bouquet de thym \* 3 échalotes \* 1 cuill. à café de fond de veau \* 3 cuill. à soupe de madère \* 10 cl de crème fraîche épaisse \* 1 kg de pommes de terre \* 6 choux pak choi \* 50 g de beurre \* sel \* poivre

### LE BON ACCORD

Gewurztraminer  
vendanges tardives

Le shiitake dévoile un parfum très doux et fait preuve d'une excellente tenue à la cuisson.

**Réalisez** une purée avec 40 g de beurre.

**Cuisez** les choux à la vapeur 10 min.

**Faites sauter** champignons et échalotes émincés 5 min dans le reste de beurre.

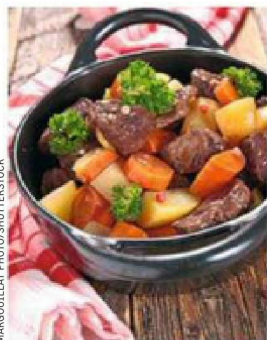
Réservez. **Préchauffez** le four à 180° C.

**Saisissez** la viande assaisonnée 1 min de chaque côté, enfournez 4 min. Réservez-la au chaud. **Déglacez** la poêle sur feu vif au madère. **Ajoutez** la crème, le poivre vert, le fond de veau. **Faites réduire.** Ajoutez les champignons et les échalotes. Mélangez.

**Servez** les pavés nappés de sauce, sur un lit de purée, avec un chou coupé en deux.







MARGOULLAT PHOTO/SHUTTERSTOCK

#### Alcool taux 0 %

Le vin rouge est utilisé dans de nombreux plats mijotés. Grâce à une cuisson longue, l'alcool qu'il contient s'évapore, tout en attendrissant et parfumant la viande : 0 % alcool, 100 % saveurs.



SPIN/SHUTTERSTOCK

## LE VIN ROUGE, protecteur du cœur

Quand le vin est tiré, il faut le boire, car il contient des molécules antioxydantes.  AURÉLIA CIMÉLIÈRE

**U**n vin rouge quand il est tannique se situe au cœur du "paradoxe français". Ce constat selon lequel nous serions moins sujets aux maladies cardiovasculaires que les Anglo-Saxons grâce à notre consommation modérée, mais régulière de vin. Si le lien n'est pas établi de façon catégorique par la médecine, il est reconnu que les polyphénols, molécules antioxydantes, retardent le vieillissement cellulaire. Des cépages tels le tannat, le pinot noir, le malbec en contiennent même à des taux exceptionnels ! Ces polyphénols réduisent le cholestérol, empêchant le développement des plaques d'athérome, qui obstruent à la longue les vaisseaux sanguins. Par ailleurs, le vin rouge contient du resvératrol, une sorte d'antibiotique naturel qui empêcherait la multiplication des cellules cancéreuses et ralentirait les maladies neurodégénératives (Alzheimer).

**Cependant, le vin rouge reste un alcool**, dont la consommation doit respecter certaines règles : ne pas dépasser 2 verres par jour pour les hommes et 1 pour les femmes – rien pendant la grossesse et avant de prendre le volant. Et pour ceux qui n'aiment pas le vin, on trouve aussi des polyphénols dans le chocolat noir.

### À faire soi-même

#### POIRES POCHÉES

Dans une casserole, chauffez à feu doux 40 cl de vin rouge, 150 g de sucre, 1 bâton de cannelle, 1 gousse de vanille, le jus d'un demi-citron. Plongez-y 4 poires pelées pendant 20 min. Laissez les fruits refroidir dans le sirop. Servez-les avec le jus réduit.

#### POIVRÉ

Ce côtes-du-rhône aux notes de violette, de poivre et de cerise à l'eau-de-vie offre un bel équilibre et de la fraîcheur en bouche.

**Domaine Rouge Garance.**  
*Feuille de Garance, 2015,*  
8,50 € env. la bouteille.



#### NANTI

Cépage tannat, le plus riche en polyphénols, pour ce madiran aux reflets grenat, élégant en bouche et vivace.

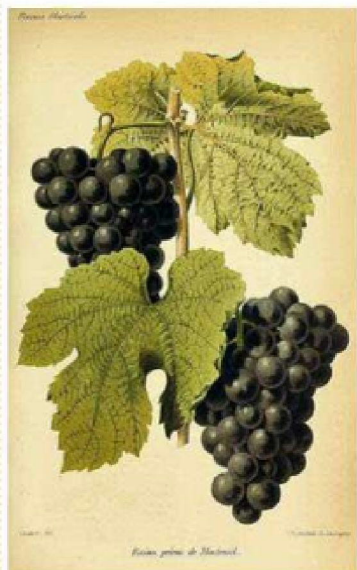
**Cave de Crouzeilles.**  
*Château de Dussse 2013,*  
6 € env. la bouteille.



#### ROBUSTE

Tiré d'un cépage de cabernet franc, ce saumur bio aux reflets pourpres est puissant, avec des notes de fruits mûrs, d'épices et de fougères.

**Alliance Loire.** *Saumur Demoiselle bleue,*  
7,50 € env. la bouteille.



DOMAINE PUBLIC/PLANTILLATIONS.ORG

### Fiche de culture

#### LA VIGNE

*Vitis vinifera*

**Plantation.** La meilleure saison est l'automne pour éviter gelées et chaleurs et favoriser l'enracinement.

**Entretien.** À la fin de l'hiver et pendant l'été, supprimez les vieux rameaux et les bourgeons qui ne donneront rien.

**Récolte.** Cueillez d'août à novembre en fonction de l'ensoleillement, du cépage et de la région.



**VOTRE ENTRÉE GRATUITE**  
pour 2 personnes avec cette page



RUST2

**SALON**   
**viniBIO**

**SALON**   
**BIO gourmet**

**3-5 DÉC. 2016**  
**CARREAU**  
**DU TEMPLE**  
**PARIS - 3<sup>e</sup>**

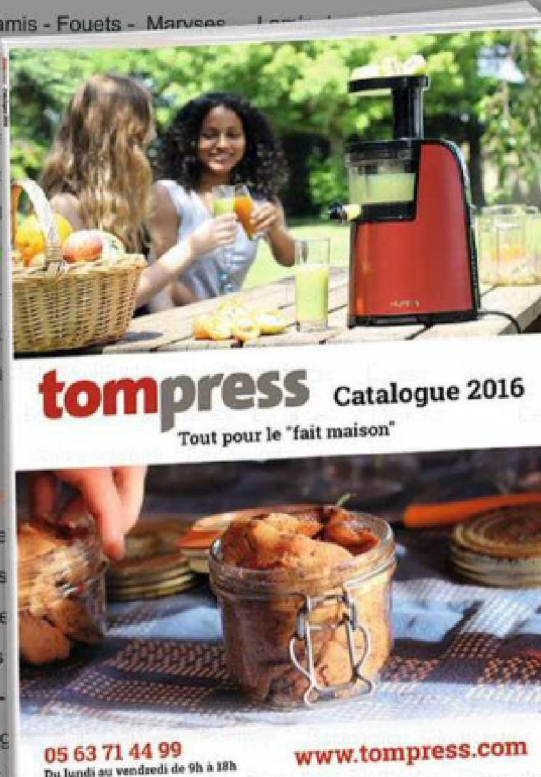
[WWW.SALON-VINIBIO.COM](http://WWW.SALON-VINIBIO.COM)

[WWW.SALON-BIOGOURMET.COM](http://WWW.SALON-BIOGOURMET.COM)

 **Spas**  
Organisation



osseur - Pressage - Jus - Sertissage - Sous vide - Rôtisserie - Barbec  
 uts émaillés - Bacs Gastronorm - Cuisson vapeur - Fouloirs - Egrapp  
 ulture - Malaxeurs - Sorbets - Robots de cuisine - Accessoires de cui  
 ne - Tamis - Fouets - Marvses - Laitiers - Laitiers - Laitiers - Laitiers  
 Tranch  
 Pétrin  
 culture  
 n verre  
 n font  
 Mixeur  
 sons -  
 isateu  
 Extra  
 rines  
 teries  
 ume  
 cuisine  
 royeurs  
 Épluche  
 aisons  
 uses -  
 its - Vig  
 tures  
 er - Poussoirs - Huile - Laitages - Machines à pâtes - Thé - Pots en ver  
 de - Rôtisserie - Barbecues - Paella - Four à bois - Feux à gaz - Blinis -  
 astronorm - Cui  
 Laminoirs - E  
 s - Mortiers - P  
 Fermentations  
 osseur - Pres  
 rmites en fon  
 mes - Conservations - Déshydratation - Fermentations - Extractions - Pas  
 aux - Désosseur - Pressage - Jus - Sertissage - Sous vide - Rôtisserie



**tompress** Catalogue 2016  
Tout pour le "fait maison"

05 63 71 44 99  
Du lundi au vendredi de 9h à 18h

[www.tompress.com](http://www.tompress.com)

**GRATUIT**  
**228 pages**  
**+ de 4 000 articles !**

## DEMANDE DE CATALOGUE

Coupon à détacher et à nous retourner par courrier à :  
Tom Press SAS - ZA de la Condamine - 81540 SOREZE

RU2448



☐ Je souhaite recevoir **GRATUITEMENT**  
le catalogue **tompress 2016**

☐ Mlle ☐ Mme ☐ M.

Nom / .....

Prénom / .....

Adresse / .....

CP / ..... Ville / .....

E-mail / .....@.....

☐ OUI, je souhaite recevoir la newsletter **tompress** par e-mail

Conformément à la loi n°78-17 du 06/01/1978, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition aux informations vous concernant qui peut s'exercer à tout moment auprès de Tom Press ZA de la Condamine 81540 Sorèze (France). SAS Tom Press au capital de 500 000 euros. RCS Castres 438153272. CNIL : 1112226. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres sociétés par courrier. Si vous ne le souhaitez pas, cochez la case ci-contre. ☐





*L'infusion de romarin,  
plante courante de nos jardins,  
stimule notre organisme.*

# CES PLANTES QUI NOUS VEULENT DU BIEN

*Le climat hivernal fait le bonheur des bactéries et des virus. Ils s'en donnent à cœur joie pour envahir nos bronches et nos sinus. Vous voulez leur montrer qui commande ? Alors usez de ces quelques boucliers végétaux... ❖ NICOLAS WIRTH*

**L**es plantes possèdent une multitude de bienfaits. Elles peuvent être antiseptiques ou antivirales, mais agissent aussi de façon plus large sur l'organisme : stimulation du système immunitaire, des fonctions d'éliminations et régénération de la flore intestinale (l'intestin est le 1<sup>er</sup> organe de défense immunitaire). Soignez-vous avec ces belles que l'on trouve au jardin, dans les

herboristeries ou les pharmacies. Ces plantes seront vos alliées pour peu que vous ne les associez pas à une mauvaise alimentation (consommation abusive d'aliments industriels, de sucreries, de laitages...) et que vous appreniez à gérer votre stress en pratiquant une activité physique régulière. Voici une sélection de plantes bonnes pour la santé, adoptez une bonne hygiène de vie et les petits maux s'en iront !

## 1. LE ROMARIN

Très bon tonique, il nous réchauffe en stimulant notre circulation sanguine et assèche les mucosités excessives. C'est un peu comme s'il apportait à notre corps le climat qu'il apprécie : de la chaleur et de la sécheresse. Ainsi, il élimine facilement les encombrements respiratoires. Les huiles essentielles et antiseptiques qu'il contient

libèrent les bronches.

Enfin, préparez-vous une infusion en versant dans une tasse de l'eau chaude sur une cuillerée à café de feuille sèches et buvez de 2 à 4 tasses par jour.

❖ **À éviter** chez la femme enceinte ou allaitante.







## 2. LA SAUGE

Vous vous interrogez, quelle plante pourrait vous soulager ? Sachez que la sauge (*Salvia officinalis*) apporte une multitude de bienfaits. Antiseptique, anti-inflammatoire, antispasmodique et tonique à la fois, elle apaise les inflammations des muqueuses et fluidifie les sécrétions bronchiques. Pour une infusion, comptez 20 g de feuilles/l d'eau. En prévention, buvez-en 1 tasse par jour et en traitement, 2 ou 3 tasses durant 5 jours.

► **À éviter** en cas d'antécédents de cancer hormono-dépendant.

*Feuilles et racines séchées et broyées du serpolet font d'excellentes infusions.*



## 3. LE SERPOLET

On appelle le serpolet le thym des enfants (*Thymus serpyllum*) car ses constituants sont plus doux que son cousin le thym (*T. vulgaris*). Il n'en reste pas moins efficace ! Son effet antiseptique est associé à une action antispasmodique, qui soulage aisément les quintes de toux, de nature sèche ou grasse. Il relaxe le système nerveux tout en apportant un effet tonique, très utile en cas de fatigue nerveuse par exemple. Ses vertus antivirales peuvent vous protéger en cas d'épidémie de grippe. Préparez une infusion avec 1 cuill. à soupe par litre d'eau et laissez infuser 10 min. Buvez 2 ou 3 tasses par jour. Pensez-y pour toute la famille qui appréciera cette potion magique !



## 4. L'ASTRAGALE

La racine d'astragale (*Astragalus membranaceus*) tient une place très importante dans la pharmacopée chinoise. Elle est la 2<sup>e</sup> plante la plus prescrite après le ginseng ! Les médecins chinois affirment qu'elle nous protège des agressions extérieures, y compris le froid et les virus. Ce pouvoir immunostimulant a d'ailleurs été confirmé par des études sérieuses. Suivez une cure de 10 à 15 jours/mois si vous êtes sensible à la baisse des températures et que vous êtes fatigué. La racine est disponible en gélules (la dose est de 1500 mg par jour), ou en ampoules à



## 5. LE SUREAU

On raconte que pour passer l'hiver, les gitanes ne disposaient que d'un seul remède dans leurs placards : le sureau ! Les infusions de fleurs sont parfaites pour faire baisser la fièvre et combattre les virus. Elles expulsent les toxines et les indésirables via les reins, les intestins et la peau. Les petites baies noires de *Sambucus nigra* sont riches en tanins anti-inflammatoires et antiseptiques. On les retrouve dans les sirops contre la toux. En pharmacie, elles prennent la forme d'extrait de plantes standardisée (EPS), que l'on prend pur ou mélangé à de l'eau (1 ou 2 cuill. à c.), 3 fois/j avant les repas.



## HUILES ESSENTIELLES... VOS BRONCHES VOUS REMERCIENT

Les huiles essentielles sont de véritables concentrés de principes actifs. En cas de trouble respiratoire, elles soulagent rapidement et aident à mieux respirer. Voici un exemple de mélange à faire soi-même : 80 gouttes de *Eucalyptus radiata* et 80 gouttes de ravintsara (*Cinnamomum camphora*). Complétez avec de l'huile végétale de noisette, de sésame ou de tournesol dans un flacon compte-gouttes d'une contenance de 30 ml. Agitez

énergiquement durant quelques secondes. Vous pouvez appliquer 15 à 20 gouttes sur votre poitrine et votre dos, 3 fois par jour durant 5 à 7 jours. Cette synergie a des vertus antiseptiques, antivirales et décongestionnantes. Bien entendu, si le trouble persiste, consultez votre médecin.





DECONTRE - COLIN MAILLARD/GREDA - 6-OLENAA/SHUTTERSTOCK - 7-SPINE\_X/SHUTTERSTOCK



L'échinacée, le remède idéal en hiver.

## 7. L'ÉCHINACÉE

L'échinacée (*Echinacea purpurea*) compte aujourd'hui parmi les plantes les plus étudiées pour ses vertus sur le système immunitaire. Elle accroît le nombre de globules blancs et stimule leur capacité à combattre. Ses actions virucide et bactéricide sont également bien connues. La plante rassemble tout ce que l'on peut attendre d'un remède d'hiver. L'idéal est donc de la consommer en prévention, par exemple à raison de 10 jours par mois durant la saison froide. Lorsqu'une grippe ou un autre trouble débute, il convient de la consommer au plus tôt afin de diminuer les symptômes d'un rhume, aptitude qui a été démontrée lors d'une étude scientifique.

Dans ce cas, passez à la posologie maximale indiquée par le fabricant. **► L'échinacée** est contre-indiquée en cas de maladie auto-immune, ou en association avec certains médicaments comme les stéroïdes ou les immunosuppresseurs.

## 8. LE GINGEMBRE

Le gingembre est un stimulant général, notamment de la digestion. Et quand la digestion va, tout va ! S'il vous arrive de tomber malade après les fêtes, le



KLETR/SHUTTERSTOCK



## 6. L'ÉLEUTHÉROCOQUE

Surnommé ginseng sibérien, tant ses vertus sont proches de celles de son cousin le ginseng, l'éleuthérocoque (*Eleutherococcus senticosus*) soutient les défenses immunitaires, la vitalité physique et psychique tout en luttant contre le stress, car nous sommes plus sujets aux maladies hivernales lorsque nous sommes confrontés au stress et fatigués nerveusement. Il permet dans le même temps de prévenir les infections, qu'elles soient

virales ou bactériennes. Consommez 600 à 1200 mg par jour sous forme de gélules ou 20 à 60 gouttes par jour sous forme d'extrait hydroalcoolique. Prenez ce remède le matin ou avant les repas du matin et du midi par cures de 3 semaines par mois. **► Éviter** une prise le soir car elle risquerait de perturber votre sommeil.

## CE BREUVAGE ÉLOIGNE LES MAUX DE L'HIVER



VOUSIN/PHANTIE

Mélangez à parts égales les plantes suivantes : romarin (feuilles), serpolet (feuilles), sauge (feuilles) et sureau (fleurs). Déposez une cuillerée à soupe (environ 20 g) du mélange dans un litre d'eau froide. Chauffez jusqu'au frémissement, coupez le feu puis couvrez afin de préserver les principes actifs volatils.

Laissez infuser durant 5 à 7 min, filtrez et buvez un bol le matin, puis 1 ou 2 tasses dans la journée. Ensemble, les plantes sont plus fortes pour nous venir en aide. Cette synergie est assez polyvalente. Elle redonne du tonus, fluidifie les sécrétions, calme la toux et a aussi un effet antiseptique et antiviral.



gingembre peut vous éviter cela, car digestion et immunité sont très liées. Vous apprécierez ses effets antinauséux, mais aussi antibactériens et antiviraux, notamment sur le virus de la grippe. Pour le consommer, râpez un morceau de racine fraîche et laissez-le infuser une dizaine de minutes. Vous obtiendrez une boisson tonique qui stimulera rapidement votre énergie défensive. Si le goût est trop fort pour vous, optez plutôt pour la poudre en gélules à raison de 600 à 1800 mg par jour répartis au cours des trois repas. Si vous avez la possibilité d'extraire le jus d'une racine fraîche, à l'aide d'un extracteur de jus ou d'un presse-ail, mélangez-le à du miel, vous obtiendrez alors un puissant remède pour la gorge. Rien ne lui résiste !

## 9. L'EUCALYPTUS

La feuille d'eucalyptus est le remède respiratoire par excellence contre les inflammations et infections des voies respiratoires. L'arbre est précieux pour son exceptionnelle capacité à absorber l'eau du sol sur lequel il croît. C'est exactement ce qu'il fait avec nos mucosités encombrantes. Les tisanes de feuilles, très aromatiques, permettent de fluidifier ce mucus puis de l'expulser plus facilement. Si vos fosses nasales sont encombrées, pensez à inhaler cette infusion qui

dégagera rapidement vos voies respiratoires. Pour la préparer, mettez à frémir quelques instants une cuillerée à soupe de feuilles coupées par tasse d'eau puis laissez infuser 10 min. Buvez 3 ou 4 tasses par jour. Sous forme d'huile essentielle *Eucalyptus globulus* aide à désencombrer la zone



thoracique en application locale à raison de 3 à 6 gouttes diluées dans une peu d'huile végétale (réservé à l'adulte). Faites 3 applications par jour durant 5 jours. *Eucalyptus radiata* cible davantage les voies respiratoires supérieures et peut être appliqué de la même façon.

## 10. LA GUIMAUVE

Ce sont les mucilages (substance qui se gonfle au contact de l'eau, formant une matière visqueuse) qui confèrent à la racine



## INTERVIEW DU DR FRANCK GIGON

### Comment les plantes peuvent-elles nous aider à combattre une affection hivernale ?

Les plantes ont développé pour elles-mêmes des systèmes de protection contre les infections dont elles peuvent être victimes. En les consommant, nous profitons également de ces propriétés pour lutter contre les maux de l'hiver. L'avantage, c'est que les principes actifs que les végétaux contiennent ne provoquent ni accoutumance ni rejet comme on peut parfois le déplorer avec les antibiotiques. Autant en profiter !

### Quelles plantes recommandez-vous le plus souvent à vos patients ?

La plante la plus utilisée pour combattre les affections hivernales reste l'échinacée soit en teinture mère (extrait hydroalcoolique), en extrait liquide ou



bien en extrait sec titré (type Echinaforce ou SIPF/EPS). J'y ajoute souvent la fleur de sureau par exemple en sirop pour son caractère fébrifuge\* et son action sur les refroidissements. Les huiles essentielles d'arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*) ou encore de ravintsara (*Cinnamomum camphora*) complétées par *E. radiata* et *E. globulus* sont intéressants en fonction de l'atteinte respiratoire associée. La guimauve en infusion reste exceptionnelle pour fluidifier les encombrements ORL et bronchiques.

\* Qui fait baisser la fièvre

de guimauve ses vertus de douceur incomparables. Ces fibres douces apaisent tous les tissus avec lesquels elles se trouvent en contact. Pour vous préparer une infusion, faites bouillir l'équivalent d'une cuillerée à café de morceaux de racine par tasse puis laissez infuser 10 min. Vous pouvez

recourir à un sirop prêt à l'emploi pour profiter de ses propriétés et anti-inflammatoires apaisantes, notamment en cas de toux sèche et irritative, qu'elles pourront calmer instantanément. La guimauve stimule également l'immunité et améliore, toujours en douceur, le transit.





## Carnet de route

### AU PAYS DES BELLES PLUMES



A. POIRÉ/BOURGOGNE TOURISME/SP

#### Les Glorieuses

Elles ont lieu du 13 au 18 décembre à Montrevel-en-Bresse, puis Bourg-en-Bresse, Louhans et Pont-de-Vaux. L'entrée est gratuite et les animations nombreuses.  
[www.glorieusesdebresse.com](http://www.glorieusesdebresse.com)

#### Trois cocottes

Didier Giot met à sa carte des produits de saison et de la région. Une cuisine raffinée et authentique  
Menu à partir de 30 €. *Hostellerie Bressane, 2, route de Sens, 71330 Saint-Germain-du-Bois. Tél. : 03 85 72 04 69.*

#### Apothicaierie

L'Hôtel-Dieu présente une belle collection de pots de pharmacie en faïence et donne à voir ce qu'était un hôpital jadis. Sauf le mardi, à 14 h 30 et 16 h, 5 €. *3, rue du Capitaine-Vic, 71500 Louhans. Tél. : 03 85 75 54 32.*

#### Maison bressane

Collectionneurs, Fabienne et Christian Thébert ont paré leurs chambres d'hôtes de leurs trouvailles. À partir de 70 € la nuit. *La Ferme des fourneaux, Les Chizes, 71500 Saint-Usuge. Tél. : 03 85 72 18 12.*

# Comme un coq EN BRESSE

*Les Glorieuses sont l'un des temps forts de la Bresse. Ce terroir, qui est partagé entre Jura, Bourgogne et Savoie, célèbre ses volailles et ses éleveurs. Ils conjuguent économie et tradition.* 🐔 DAVID-MANUEL FOUILLÉ

**I**l est 6 h. Cependant, en cette heure matinale, la salle de la Grenette, à Louhans (71), est déjà noire de monde malgré le froid. Les yeux fatigués, les traits tirés, les éleveurs doivent travailler d'arrache-pied en cette période de l'année. Il faut expédier poulardes, oies, dindes pour les fêtes de fin d'année. Malgré l'envie d'aller se recoucher, ils ne manqueraient pour rien au monde les Glorieuses. Le concours se tient mi-décembre chaque année depuis 1862. Chacun arrive avec ses plus belles volailles. L'élevage dure de 4 mois pour les poulets (40 jours pour un animal en batterie), à 9 mois pour les chapons. Chaque année, la région produit 1 million de volailles.

## Des poulettes bien roulées

Le roulage consiste à envelopper poularde ou chapon dans une toile épaisse que l'on coud le plus serré possible. Cette méthode permet de conserver la fraîcheur de la viande jusqu'à 21 jours. Pratique quand le réfrigérateur n'existait pas ! Les éleveurs déposent avec précaution les volailles sur les étals et soignent la présentation. Les bêtes sont réunies par deux. Elles doivent être le plus homogène possible, la peau aussi blanche que possible et les pattes bleues, typiques de la race. Il est 7 h 15, les poulardiers s'en vont pour laisser place aux juges. Ils tournent parmi les étals, carnets de notes à la main. Rien ne leur échappe. Le vainqueur repart avec

un vase de Sèvres, cadeau du Président de la République. Il est 10 h quand les portes des halles s'ouvrent au public. Certains viennent juste pour l'ambiance bon enfant, les autres pour acheter leur dîner de réveillon. Et tout se termine par un banquet avec les discours d'usage.

## Une gastronomie unique

Sur la table, le visiteur n'a que l'embarras du choix. Les Bressans déclinent la volaille de mille façons : aux morilles, au vinaigre, au verjus... Il faut aussi goûter à la soupe bressane aux potirons ou aux pommes de terre. Les Bressans ont su également tirer parti des rivières. Leur terroir est en effet bordé au nord par le Doubs, et à l'ouest par la Saône. On retrouve en bonne place sur les tables la pôchouse, une bouillabaisse de tanches, perches, brochets... Côté dessert, cette cuisine profite de sa crème fraîche et de son beurre, deux produits à l'Appellation d'origine contrôlée pour élaborer des tartes aux fromages (le cion et la tarte aux queneaux). La fête s'achève par le défilé de la Confrérie des poulardiers. Ils arrivent en musique et en costumes traditionnels. Certaines femmes portent ainsi un étonnant chapeau en forme de cheminée avec une voilette noire. Beaucoup arborent des émaux colorés. La fête s'achève. Les éleveurs regagnent le chemin de leurs exploitations. Car il reste encore des livraisons à faire. Il faut attendre janvier pour se reposer.



Large de 25 à 40 km et longue de 100 km, la Bresse est une vaste plaine agricole parsemée de rivières et d'étangs comme celui de Champrougier. C'est ce terrain argileux que les habitants ont su enrichir et amender au fil du temps.



## 3 produits de terroir À RAPPORTER DE VOTRE VOYAGE



**1. CRÈME DE BRESSE.** Dotée d'une Appellation d'origine contrôlée, cette crème fraîche épaisse se prête parfaitement à la cuisine. *La Bressanne. Crème de Bresse, pot de 40 cl, 2 € env.* **2. UN CHAPON.** Élevé en plein air pendant huit mois, ce chapon est nourri exclusivement avec des céréales et des produits laitiers. Christophe Perraud a remporté un prix l'an dernier aux Glorieuses. *La Ferme du Devant. Chapon, 25 €/kg env.* **3. DES ÉMAUX BRESSANS.** Ces bijoux traditionnels mélangent émail, or et argent sur des lignes adaptées au goût du jour. Chaque pièce est unique et faite à la main. *Bijouterie Jeanvoine. Émaux bressans, bijoux à partir de 60 €.*



**LA CHRONIQUE**  
d'Élisabeth de Meurville

### GAUDE GOURMANDE

Considérée jadis comme une nourriture pauvre et peu appétissante, la gaude – une farine de maïs vert torréfiée souvent utilisée en soupe – devient très gourmande. Jean-Baptiste Maret en fait de délicieux biscuits cuits deux fois comme il se doit !

*La BisCuisery, 71290 Cuisery.  
Tél. : 07 50 49 01 74.*





# Rustica vous donne la parole

Partagez avec nous vos idées, vos astuces, vos conseils et vos recettes de cuisine !



## On a la banane !

**Le Limousin peut vite prendre des airs exotiques...** Chantal Alphonsout nous a fait parvenir ce cliché, pris dans son jardin de Verneuil-sur-Vienne (87). Le bananier n'est vraiment pas rustique, il perd son feuillage à  $-2^{\circ}\text{C}$ , mais la plante repousse au printemps suivant, tant que le thermomètre ne tombe pas en dessous de  $-19^{\circ}\text{C}$ .

## UN LÉGUME DE POIDS



PHOTOS LECTEURS

### Croyez-vous en la chance du débutant ?

Denis Laz, installé à Langonnet (56), a obtenu une bien belle moisson potagère ! C'est sa fille, Typhaine Laz, qui nous a fait parvenir cette photo : "Mon père a cueilli cet été dans son potager une courgette énorme. Il débute dans le jardinage et vraiment les récoltes sont très bonnes en quantité comme en qualité." Avec de tels encouragements, nul doute que notre jardinier va continuer sa culture de légumes.



## SEPT D'UN COUP !

**"Grâce à vos conseils et aux bons soins** apportés par mon mari, nous écrit Jacqueline Mussy, une abonnée de Semoutiers (52), les sept potées disposées autour de ma terrasse se sont épanouies de façon merveilleuse cette année. Certaines agapanthes ont produit jusqu'à sept fleurs magnifiques. Cette photo atteste que l'on peut jouir d'un spectacle méditerranéen, malgré les hivers rigoureux du plateau de Langres, en Haute-Marne."

## L'astuce de Serge

**Le liseron reste la grande plaie** du jardinier, sauf peut-être pour Serge Plaisance. Notre abonné de Saint-Georges-d'Espéranche (38) nous explique : "La tige du liseron est solide et peut servir de lien pour l'immobilisation des rameaux de tomates. Tressez ensemble 3 brins de 1 m de longueur, et vous obtiendrez une garcette idéale pour cet usage, avec un impact carbone négatif et 100 % biodégradable !"

## ENVOYEZ-NOUS VOS ASTUCES ET CONSEILS :

**1. Envoyez-nous un courriel à :**  
[courrier@rustica-info.fr](mailto:courrier@rustica-info.fr)

**2. Adressez-nous votre courrier à :**

Rustica rédaction,  
15-27, rue Moussorgski,  
75895 Paris Cedex 18.  
Une sélection sera publiée dans notre magazine. Aucune réponse personnelle ne vous sera directement adressée.



# Profitez-en vous aussi !

**La solution ?** Prendre les devants... pour assurer vos arrières !  
Et demander les guides gratuits sur les meilleures solutions  
existantes pour aménager votre confort à domicile... à vie ! ■

► **Facilement pliable pour entrer dans un coffre de voiture,** le scooter électrique facilite les courses, les déplacements ou les promenades en cas de difficultés de marche.

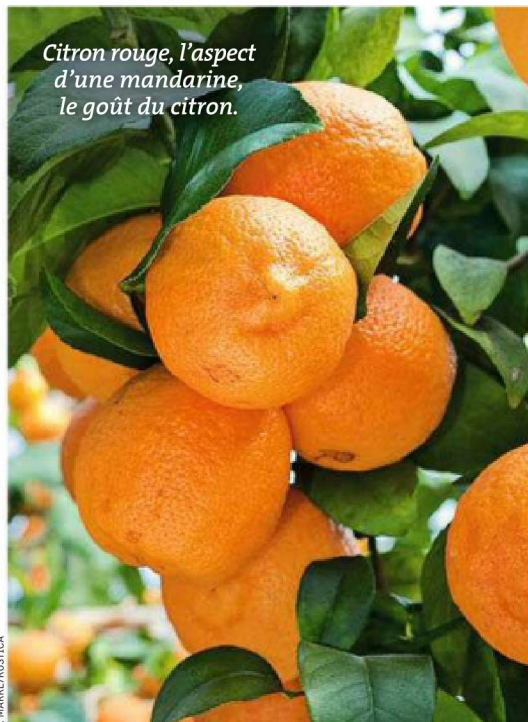


**Indépendance**  
*Royale*

**N'affranchissez pas ce courrier, nous vous offrons les frais postaux**



## POUR TOUT TROUVER...



F. MAIRE/RUSTICA

## NOUS, ON LES AIME

## Les conifères :

**Pépinière des Laurains,**  
1 bis, Grande Rue,  
10380 Viapres le Petit.  
Tél. : 03 25 37 47 32  
ou 06 17 69 18 55  
ou [www.pepilaurains.com](http://www.pepilaurains.com)

## FICHES AGRUMES

## Cédrat de Corse :

**Agrumes du soleil,** plaine  
de Vescovato, 20215 Vescovato.  
Tél. : 04 95 36 70 04.

Courriel : [adsol@wanadoo.fr](mailto:adsol@wanadoo.fr)  
ou [www.agrumesdusoleil.fr](http://www.agrumesdusoleil.fr)

## Citronnier rouge :

**Au jardin d'agrumes,**  
Serusier horticulture,  
chemin des Landes,  
49125 Tierce.  
Tél. : 02 41 42 35 38.  
Courriel : [contact@aujardindagrumes.fr](mailto:contact@aujardindagrumes.fr)  
ou [www.aujardindagrumes.fr](http://www.aujardindagrumes.fr)

## Kugli :

**La Ferme aux cactus,** 605,  
RD559, 83320. Tél. : 04 94 00 38 75.

Courriel : [info@cactus-et-palmiers.com](mailto:info@cactus-et-palmiers.com)  
ou [www.cactus-et-palmiers.fr](http://www.cactus-et-palmiers.fr)

## Main de Bouddha :

**Au jardin d'agrumes,**  
voir ci contre.  
**Agrumes du soleil,**  
voir ci contre.  
**Dufau agrumes,**  
62, route Harguette,  
40320 Eugénie les Bains.  
Tél. : 05 58 51 18 54.  
Courriel : [pepinieres.dufau@wanadoo.fr](mailto:pepinieres.dufau@wanadoo.fr)  
ou [www.agrumes-dufau.com](http://www.agrumes-dufau.com)

## MA SEMAINE AU JARDIN

## Érable palmé

## 'Shishigashira' :

**Pépinière du Val Douve,**  
47, route de La Haye du Puits,  
50390 Saint Sauveur le Vicomte.  
Tél. : 06 12 49 80 31  
ou [www.jeunes-plants.fr](http://www.jeunes-plants.fr)

## Mastic à cicatriser

## les plaies :

**Neudorff,** 11, rue Courtalin,  
77700 Magny le Hongre.  
Site : [www.neudorff.fr](http://www.neudorff.fr)  
**Goudron de pin :**  
**Solabiol,** 160, route de la  
Valentine, 13011 Marseille.  
Tél. : 0 811 620 220  
ou [www.solabiol.com](http://www.solabiol.com)  
**Edgeworthia chrysantha :**  
**Les Jardins de la Brande,**  
24380 Foulleix.  
Tél. : 05 53 07 47 85  
ou <http://jardinsdelabrande.com>  
**Hamamélis 'Rubin' :**  
**SARL Jardiplante,**

21 rue du Portail, 45170 Santeau.  
Tél. : 09 70 44 94 40  
ou [www.jardi plante.fr](http://www.jardi plante.fr)  
**Pépinière Arnaud Villeroy,**  
3, rue de la Chapelle,  
54740 Xirocourt.  
Tél. : 03 83 52 55 08  
ou 06 81 69 41 41  
ou [www.pepiniere-villeroy.com](http://www.pepiniere-villeroy.com)  
**Daphné odorant :**  
**Le jardin du Pic-Vert,**  
2, rue du Moulin,  
80110 Domart sur la Luce.  
Tél. : 03 22 46 69 86  
ou [www.jardindupicvert.com](http://www.jardindupicvert.com)  
**Truffaut,** tél. : 0 810 810 698  
ou [www.truffaut.com](http://www.truffaut.com)  
**Bruyères Erica carnea**  
**et E. x darleyensis :**  
**Pépinières Daugey,**  
La Voisinière, route  
de Saint Ellier du Maine,  
53220 Larchamp.  
Tél. : 02 43 05 32 20 ou  
[www.pepinieres-daugey.com](http://www.pepinieres-daugey.com)

## MASSIF MODÈLE

## Eulalie, canche

## cespiteuse :

**Le Jardin d'herbes,** La  
Cordonnais, 35560 Bazouges  
la Pérouse. Tél. : 02 99 97 40 85  
ou [www.le-jardin-d-herbes.fr](http://www.le-jardin-d-herbes.fr)  
**Renouée 'Firetail',**  
**rudbeckia 'Goldsturm',**  
**sauge de Jérusalem,**  
**géranium 'Rozanne' :**  
**Pépinières Lepage,**  
chemin du Portu,  
49130 Les Ponts de Cé.  
Tél. : 02 41 44 93 51  
ou [www.lepage-vivaces.com](http://www.lepage-vivaces.com)

## DE LA TERRE À LA TABLE

**NeoBento,** 58, rue Poissonnière,  
75010 Paris. Tél. : 09 51 29 36 06  
ou [www.neobento.com](http://www.neobento.com)

## BOIRE SAIN

## Côtes-du-rhône :

**Domaine Rouge Garance,**  
6, chemin de Massacan,  
30210 Saint Hilaire d'Ozilhan.  
Tél. : 04 66 01 66 45  
ou [www.roudegarance.com](http://www.roudegarance.com)  
**Madiran :**  
**Château de Crouseilles,**  
64350 Crouseilles.  
Tél. : 05 59 68 57 14  
ou courriel : [info@crouseilles.fr](mailto:info@crouseilles.fr)  
ou [www.crouseilles.com](http://www.crouseilles.com)

## Saumur :

**Alliance Loire,**  
route des Perrières,  
49260 Saint Cyr en Bourg.  
Tél. : 02 41 53 74 44  
ou [www.alliance Loire.com](http://www.alliance Loire.com)

## BALADE AU VERT

**Bijouterie Jeanvoine,**  
1, rue Thomas Riboud,  
01000 Bourg en Bresse.  
Tél. : 04 74 22 05 25  
ou [www.emaux-bressans.fr](http://www.emaux-bressans.fr)  
**Ferme Le Devant,** Le Devant,  
71500 La Chapelle Naude.  
Tél. : 03 85 75 23 76.  
**Laiterie de Bresse,**  
60, route des Charmettes,  
71480 Varennes Saint Sauveur.  
Tél. : 03 85 76 33 50.  
Courriel : [laiterie de bresse@laiterie de bresse.fr](mailto:laiterie de bresse@laiterie de bresse.fr)  
ou [www.labressane.fr](http://www.labressane.fr)

# Rustica

**Rustica SA, filiale du groupe Média Participations,**  
15-27, rue Moussorgski – 75895 Paris Cedex 18  
Standard : 01 53 26 33 00  
Internet : <http://www.rustica.fr>

**Service abonnements,**  
B 200, 60643 Chantilly Cedex.  
Tél. : 03 44 62 52 28,  
du lundi au vendredi de 9 h à 18 h.

Courriel : [abonnements@rustica.fr](mailto:abonnements@rustica.fr)  
Pour être rappelé : laissez vos coordonnées  
sur [www.abo.rustica.fr](http://www.abo.rustica.fr)  
Tarif abonnement France : 50 n° à 79,90 €.

## Directeur de la rédaction :

Alain Delavie.

## Rédactrice en chef adjointe chargée

de la technique : Corinne Beaudouin.

## Chef de service maison :

Nathalie Collin.

## Chef de service jardin :

Karin Maucotel.

## Chef de rubrique actus :

David-Manuel Fouillé.

## C'est moi qui l'ai fait/massif modèle :

Pierre Nessmann.

## Direction artistique :

Xavier Peyrottes.

## Rédacteurs-graphistes :

Aline Bahuchet (1<sup>re</sup>), Marc Béguin,

Catherine Joachim, Gérard Bahuchet,

Christine Chaptinelle.

## Secrétaire générale de la rédaction :

Véronique Gonzalez

## Secrétaires de rédaction :

Florence Blondel, Claude Bourdel,

Jérôme Verroust (1<sup>re</sup>).

## Chef du Pôle Image :

Isabelle Dalle.

## Iconographes :

Annie Hermans, Anne Calvet,

Stéphanie Chaillot

## Photographes :

Christian Hochet, Frédéric Marre.

## Assistante de la rédaction :

Muneerah Shamsudine.

## Président directeur général de la

société Rustica SA et directeur

de la publication : Vincent Montagne.

## Directeur général délégué :

Benoît Pollet.

## Régie commerciale intégrée :

Régie Média Passions,

tél. : 01 53 26 30 05.

## Directrice marketing et diffusion

Directrice commerciale de la régie :

Anne Cléban, tél. : 01 53 26 32 65.

## Directeurs de publicité :

Pascal Declerck. Tél. : 01 44 84 84 92.

[pascal.declerck@regie-mp.com](mailto:pascal.declerck@regie-mp.com)

Inna Korogodina. Tél. : 01 53 26 33 06.

[inna.korogodina@regie-mp.com](mailto:inna.korogodina@regie-mp.com)

## Chef de publicité :

Fanny Lambert. Tél. : 01 53 26 34 71.

[fanny.lambert@regie-mp.com](mailto:fanny.lambert@regie-mp.com)

## Directeur de clientèle :

Olivier Flot. Tél. : 01 44 84 84 53.

[olivier.flot@regie-mp.com](mailto:olivier.flot@regie-mp.com)

## Assistant publicité :

Cédric Turpin. Tél. : 01 53 26 34 69.

[cedric.turpin@regie-mp.com](mailto:cedric.turpin@regie-mp.com)

## Directeur de la diffusion et

abonnement :

Benoît Fron. Tél. : 01 53 26 32 65.

Contact diffuseurs et dépôts de presse :

service vente Rustica,

tél. : 01 53 26 32 64.

## Communication :

Agence Think+, tél. : 06 16 34 40 60.

[think@bourgarel.eu](mailto:think@bourgarel.eu)

## Directeur de la fabrication :

Claude Pedrono.

Tél. : 01 53 45 80 80.

## Photogravure : Key Graphic,

4, allée Verte, 75011 Paris.

## Impression : Maury - Malesherbes (45).

Dépôt légal novembre 2016.

Vente au numéro MLP.

Commission paritaire n° 0218 K 82753.

ISSN 2270-1915.





# Petites annonces Rustica

Olivier FLOT - Tél. : 01 44 84 84 53 - o.flot@regie-mp.com | Fax : 01 53 26 30 08 | Pascal DECLERCK - Tél. : 01 44 84 84 92 - p.declerck@regie-mp.com

**ESPACES NATURE**  
Serre Alu- Verre-Rétro-Tunnel  
+ de 500 modèles de serres



Espaces Nature - BP 109  
59332 Tourcoing cedex  
Catalogue Gratuit au 03 20 24 25 36  
www.espaces-nature.fr

*Les Vergers d'Escluse*  
**PRUNEAUX D'AGEN**  
Producteur - Vente directe  
Fruits garantis sans conservateur, port compris  
Géant 2.5kg: 27.00€ / 5kg: 42.40€  
Super géant 5kg: 45.80€  
SARL VERGNES Les Vergers d'Escluse  
« Stort » 47140 PENNE D'AGENAIS  
05 53 41 25 42 - www.vergers-escluse.com

**PAIEMENT 3X SANS FRAIS**  
**Le MEILLEUR rapport QUALITÉ / PRIX en vente directe !**



**BROYEURS THERMIQUES**  
DÈS 750,00 € TTC

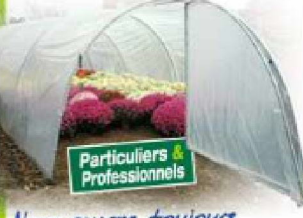
Garantie 2 ans  
LIVRAISON EXPRESS 4 jours  
DEMANDEZ NOTRE CATALOGUE GRATUIT au 04 80 96 99 02  
www.MECACRAFT.COM

**SERRES**  
Armature Acier galva  
Couv. PE 20 100\* - Traitée UV

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Izella 4 m x 6 m.....     | 550 €  |
| Izella 5 m x 6 m.....     | 690 €  |
| Cybelle 3 m x 4 m.....    | 480 €  |
| Cybelle 4,50 m x 6 m..... | 570 €  |
| Noiselle 4 m x 8 m.....   | 910 €  |
| Noiselle 6 m x 6 m.....   | 1025 € |

**SERRES VERRES & TUNNELS MARAICHERS**  
Doc. grat. **CRYSLAND** - KERVANAL  
29370 CORAY - Tél. 02.98.59.72.87  
www.serre-de-jardin-crysland.com

**CONSTRUCTEUR-FABRICANT**  
Serres tunnel de 1 m à 8 m de large



Particuliers & Professionnels

*Nous aurons toujours le modèle qui vous conviendra et au meilleur prix...*

FABRICATION 100% FRANÇAISE  
Toute la gamme sur notre site : [www.serres-natural.fr](http://www.serres-natural.fr)  
03.20.83.33.33

**Jardivigne**  
Le Spécialiste de la vigne à raisins de table :  
Près de 60 variétés anciennes, nouvelles, sans traitement.  
Catalogue gratuit  
Route de Dolmayrac  
47110 STE LIVRADE/LOT  
Tél. 05 53 01 30 80 - Fax. 05 53 01 25 05  
E-mail : [contact@jardivigne.com](mailto:contact@jardivigne.com)  
Boutique en ligne : [www.jardivigne.com](http://www.jardivigne.com)

**ALSACE MUNSCH**  
Vins du Producteur  
Tarifs sur demande  
68590 SAINT-HIPPOLYTE  
TEL. : 03 89 73 00 09  
FAX : 03 89 73 05 46  
CONTACT@GITES-MUNSCH.FR

**VOUS ÊTES VENDEUR !**  
Propriétés, maisons, terrains...  
**Vous cherchez l'efficacité :**  
vendez entre particulier avec une clientèle nationale et internationale.  
**APPEL GRATUIT 0800 200 270**  
**VOUS ÊTES ACHETEURS :**  
[www.immoventdirect.com](http://www.immoventdirect.com)

**L'ATELIER DES SERRES**  
02 41 29 59 09  
BP10019  
49230 St Germain sur Moine  
[www.latelier-des-serres.com](http://www.latelier-des-serres.com)

**SERRES DE JARDIN**  
\* Châssis et équipements de serres  
**ABRIS DE PISCINES TOUS TYPES DE VOLIÈRES**  
**KOMAT**  
38, Av. Mitterrand BP 15 R  
59494 PETITE-FORET  
Tél. 03 27 42 96 95 - Fax 03 27 41 78 02  
[www.komat.fr](http://www.komat.fr)  
TARIFS ET CATALOGUES GRATUITS

*Confiture*  
PUR FRUIT PUR SUCRE  
MAISON  
FABRICATION  
10 rue des écoles  
63720 Champeyroux  
Tél : 04-73-38-89-78



Vente directe de charcuterie Traditionnelle de porcs en plein air et Fromage Cantal Fermier AOC. Liste gratuite et tarif de nos produits à La Ferme des Cochons d'Or Lacarrière - 15290 Pers  
Tél 04 71 62 27 50  
E-mail : [gaec.ladou@wanadoo.fr](mailto:gaec.ladou@wanadoo.fr)  
Expéditions sur toute la France

**VENDEZ/ACHETEZ entre particuliers !!**  
Acheteurs, ALLEMANDS, ANGLAIS, FRANÇAIS, HOLLANDAIS, SUISSES, ...  
Recherche Maison, Villa, Apt.  
**L'IMMOBILIER 100% ENTRE PARTICULIERS**  
0800 14 11 60 Service & appel gratuits

17. Région Confolens. Propriétaire vend petite forêt d'un seul tenant de 9 ha. Taillis chênes et châtaigniers bons à couper de 25 ans. Plus de 285 pieds de chênes de 1 à 2 m de circonférence. Accès facile  
Prix : 45 000 €  
Tél : 06 86 25 33 83

17. Qui aurais des canevas non terminés de broder à donner?  
Réponse par courrier souhaitée.  
Mme Gros 23 rue de chez Lunaud  
17770 Villars les bois

76. Ouville-La-Rivière. Particulier vend jolie chaumière bord de mer. Rdch: cuisine aménagée, séjour de 30m² avec cheminée, buanderie, dégagement, salle de bain, wc. Etage : 3 chambres, jardin d'agrément avec abris jardin, belle terrasse avec barbecue. Garage.  
Prix : 137 000 €  
Tél. : 06 22 40 62 37  
[habisko@aol.com](mailto:habisko@aol.com)

83. Machine à bois Kity Bestcombi 2000, 3 moteurs indépendants, Très bon état, avec accessoires et en plus un aspirateur d'atelier Kity l'ensemble : 1400€  
Tél. : 0606471032

## PARTICULIERS, votre petite annonce dans cette rubrique

### POUR PASSER VOTRE ANNONCE

Par courrier à RUSTICA PETITES ANNONCES  
15-27, rue Moussorgski - 75895 Paris cedex 18.  
Libeller votre annonce sur papier libre en écrivant en majuscule (35 caractères par lignes, espaces compris).

### TARIF (5 LIGNES)

1 PARUTION 45 € OU 2 PARUTIONS 75 €  
Joindre à votre courrier  
le règlement par chèque à l'ordre de Rustica

CONTACTEZ CÉDRIC TURPIN : TÉL. 01 53 26 34 69 • [cedric.turpin@regie-mp.com](mailto:cedric.turpin@regie-mp.com)





## MOTS FLÉCHÉS

LA BRESSE

|                                                        |                                                          |                                             |                                             |                                                           |                                                      |                                                     |                   |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------|
| TÊTE DE TRAIN<br>MATELOTE DE POISSONS DE RIVIÈRE       | SUITE DE MOTS<br>CITÉ AUX CON-FINS DE CE PAYS ET DU BUGY | RIVALITÉ<br>PETITS SAULES                   | ILS PEUPLENT NOS NUITS                      | IL DÉCLENCHÉ DES RIRES<br>L'ÉLÉMENT DE SON SOL<br>ENTRAVE | ÉLOIGNÉE DE SA JEUNESSE<br>STRATAGÈME                | GRAND CHEF CUISINIER DU VILLAGE DE VONNAS (GEORGES) | RELATIF À UNE MER |
| L'ÎLE DU BROCCIO<br>ELLES FONT SA RÉPUTATION CULINAIRE |                                                          |                                             | FÊTE PATRONALE<br>FATIGUÉ                   |                                                           | FILET DE PÊCHE<br>PLAT FAIT DE FARINE DE MAÏS GRILLÉ | ARGENT DE LA SCIENCE<br>GNOME                       |                   |
| FACILES À DIGÉRER<br>BAIE DU JAPON<br>ARBRE À SAMARES  |                                                          | CRACK<br>PASSE AU LAMINOIR                  |                                             | MÈRE DES TITANS<br>FULMINER                               | SERVICE À POINT<br>SCORE IDÉAL AU GOLF               |                                                     |                   |
|                                                        |                                                          |                                             | POSSESSIF<br>SAINT NORMAND                  |                                                           | LETTRE GRECQUE<br>EXPRESSION DE DOUTE                | ALLER BIEN                                          |                   |
| BONNE ROUTE<br>BIFFÉ                                   |                                                          | PETIT PATRON<br>PASSA ET REPASSA            | VILLE DE SA PARTIE BOURGUI-GNONNE<br>INÉDIT |                                                           |                                                      |                                                     | HÉROÏNE DE ZOLA   |
|                                                        |                                                          | NOYER<br>DÉPARTEMENT DE SA PARTIE SAVOYARDE |                                             |                                                           |                                                      | PRÉPOSITION<br>ON Y LÈVE LE COUDE                   |                   |
| CONCOURS DE VOLAILLES                                  | EXCEPTIONNEL<br>CLUB DE FOOT DE LIGUE 1                  |                                             | ROULEAU IMPÉRIAL<br>PRONOM RÉFLÉCHI         |                                                           | REPTILE<br>RÈGLE À APPLIQUER                         |                                                     |                   |
|                                                        |                                                          |                                             |                                             |                                                           | COUCHE DE GLACE                                      |                                                     |                   |
| IL SE PREND POUR MIEUX SAUTER                          |                                                          | ÉLÉMENT SOUS LE SABOT D'UN CHEVAL           |                                             | HUMORISTE NATIF DE LA RÉGION                              |                                                      |                                                     |                   |

## SUDOKU

En vous aidant des chiffres déjà placés, remplissez la grille de manière que :  
chaque ligne - chaque colonne - chaque carré de 3 par 3 ne contiennent qu'une seule fois tous les chiffres de 1 à 9.

moyen

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | 8 |   | 6 | 2 |   | 5 | 1 |   |
| 6 | 1 | 5 |   |   |   | 2 |   |   |
|   | 3 |   |   |   | 5 | 6 |   |   |
| 7 | 4 |   |   | 8 | 6 | 3 |   |   |
|   |   | 1 | 5 | 9 |   |   | 4 | 8 |
|   |   | 6 | 1 |   |   |   | 7 |   |
|   |   | 4 |   |   |   | 8 | 6 | 5 |
|   | 7 | 8 |   | 6 | 4 |   | 3 |   |

difficile

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   | 5 | 7 |   |   |   |
|   | 8 | 4 |   | 3 | 6 | 1 | 2 |   |
|   |   | 6 | 2 |   |   |   |   |   |
| 1 |   | 2 |   | 6 |   | 3 | 4 |   |
|   | 4 | 8 |   | 2 |   | 5 |   | 7 |
|   |   |   |   | 1 | 9 |   |   |   |
|   | 2 | 1 | 5 | 9 |   | 8 | 7 |   |
|   |   | 3 | 8 |   |   |   |   |   |

## DEVINETTE

### QUESTION ÉPINEUSE

Comment est communément appelé le  
prunellier, recherché par les amateurs de  
liqueur et par les oiseaux ?



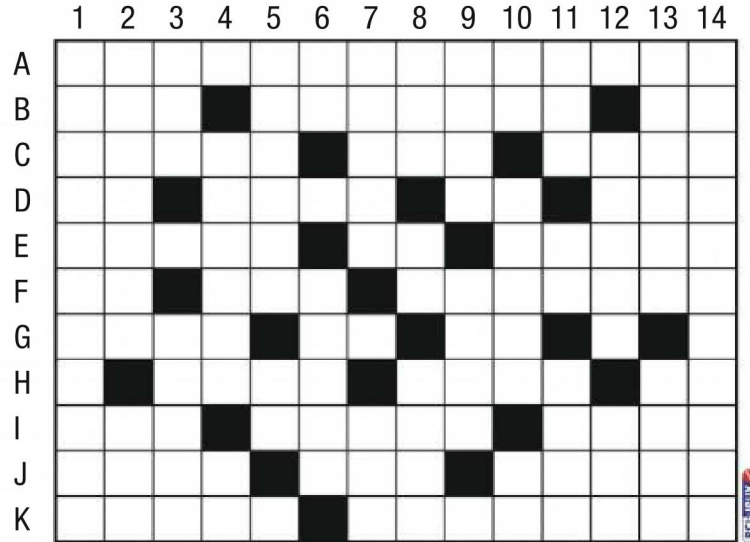
Réponse : épine noire, buisson noir.



## MOTS CROISÉS

**Horizontalement :** A. Cépages du gros-plant. B. Conquête marine. Couronne de fleurs. Cela serait mieux. C. Secoua. Il sort rarement de sa réserve. Étape d'un parcours de golf. D. Manganèse symbolisé. Laitue de mer. Donneur d'ordres. Va avec la manière. E. Une fin pour des radis ou des asperges. Distance distante. Nettoie à grande eau. F. Illustre inconnu. Étendue de dunes. Plisser par contraction. G. Sorti. Feuilleté. Agrément de félibre. H. Équipa le navire. Reine de beauté. Hectolitre. I. En ce lieu. Gardiens du ciel. Relatif au raisin. J. Esprits gnostiques. Aux pousses serrées. Terroir d'origine de vaches hollandaises. K. Qui a plus d'un tour dans son sac. Organes mâles des plantes à fleurs.

**Verticalement :** 1. Arbrisseau du jardin à fruits rouges. 2. Bulbes pour une soupe ou une tarte. On s'y pend par amour. 3. Poème médiéval. Bien portants. 4. Soutien de jeune tige. Réfléchi. 5. Retirer le brou de la noix. Possessif. 6. Entre deux points. Deviendra peut-être chêne. 7. Chanteur, acteur, joueur de poker. Bon vouloir. 8. Arrose Cahors. Il est toujours vert. Bouge. 9. Ville de Syrie. Se tirent avec la galette. 10. Les Pays-Bas. Dans les mains des jardiniers ou la bouche des bergers. Bande à la radio. 11. Démonstratif. À la mode. Devenu aigre. 12. Qui a pris un goût de vieux. Production viticole. 13. Zeste d'orange. Femelle de lièvre. 14. Peuvent faire des nuages dévastateurs pour les agriculteurs.



## PHOTOS-MYSTÈRES

### QUELS SONT CES CHATS À POIL LONG ?



Réponses : 1-D, 2-A, 3-B, 4-F.

## COMBINAISONS GAGNANTES

### LE JEU DES 7 FAMILLES

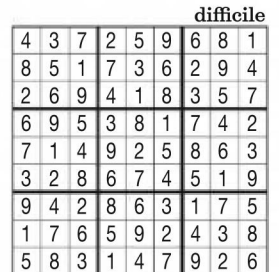
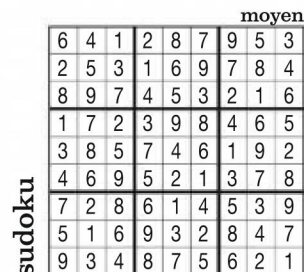
Reliez chaque légume à sa classification botanique.



- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| 1. Betterave (photo) | A. Astéracées     |
| 2. Cardon            | B. Apiacées       |
| 3. Céleri-rave       | C. Brassicacées   |
| 4. Lentille          | D. Chénopodiacées |
| 5. Patate douce      | E. Convolvulacées |
| 6. Pomme de terre    | F. Fabacées       |
| 7. Radis noir        | G. Solanacées     |

Réponses : 1-D, 2-A, 3-B, 4-F, 5-E, 6-G, 7-C.

## LES SOLUTIONS DU NUMÉRO 2447





# LA SEMAINE PROCHAINE



GAP PHOTOS

## Dossier

### CULTIVEZ VOTRE JARDIN SECRET

Pendant toute **la mauvaise saison**, les plantes d'intérieur **prennent leurs aises** au salon, dans l'entrée et la salle de bains. Fleuries ou non, elles installent à demeure **la gaieté, la chaleur et l'exotisme** des tropiques.

## ET AUSSI...

**NOUS, ON LES AIME**  
Les orchidées

**FICHES PLANTES**

4 poires tardives

**TRUCS DE PRO**

Bouturer le cassis à bois sec

**DE LA TERRE À LA TABLE**

La vanille

**PETIT ÉLEVAGE**

Des chèvres chez soi ?

## MA SEMAINE AU JARDIN

POTAGER # J'apporte du compost à bon escient # FLEURS  
# J'adopte un érable palmé # Je prépare mes décors de Noël  
# FRUITS # J'apprends à tuteurer mon arbre fruitier...

## Bulletin d'abonnement

à retourner accompagné de votre règlement dans une enveloppe

SANS L'AFFRANCHIR à : Rustica - Libre réponse 23102 - 60647 Chantilly Cedex

☒ **OUI**, je m'abonne pour **40 NUMÉROS** à Rustica. Je règle **69,90€** au lieu de **110,90€** <sup>(1)</sup> soit **4 mois GRATUITS**

Mes coordonnées ☐ Mme ☐ M

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Tél. : ..... Date de naissance : .....

E-mail : .....

☐ Oui, je souhaite recevoir les newsletters du site Rustica.fr et les meilleures offres du moment RUSTICA.

☐ Oui, je souhaite recevoir les newsletters et les bons plans des partenaires de RUSTICA.

### Mon règlement

☐ Chèque bancaire à l'ordre de Rustica

☐ Carte bancaire n° ..... Date et signature obligatoires :

Expire le : .....

Cryptogramme : .....

**Vous pouvez aussi vous abonner**



Par internet sur  
[abo.rustica.fr/DP62](http://abo.rustica.fr/DP62)



Par téléphone au  
**03 44 62 52 28**  
du lundi au vendredi de 9h à 18h

Livraison du cadeau dans un délai de 6 semaines environ, dans la limite des stocks disponibles. (1) Prix de vente au numéro. Offre valable 1 mois en France métropolitaine. Loi informatique et Libertés du 06/01/78 et LCE du 22/05/04. Les informations demandées sont indispensables au traitement de votre abonnement. Vous pouvez accéder aux informations vous concernant, les rectifier et vous opposer à leur transmission éventuelle en écrivant au Service abonnements.

## ABONNEZ-VOUS VITE !

**4 MOIS GRATUITS**

**1.75€**

PAR SEMAINE SEULEMENT !

**VOTRE CADEAU**

**12 SACHETS DE GRAINES**

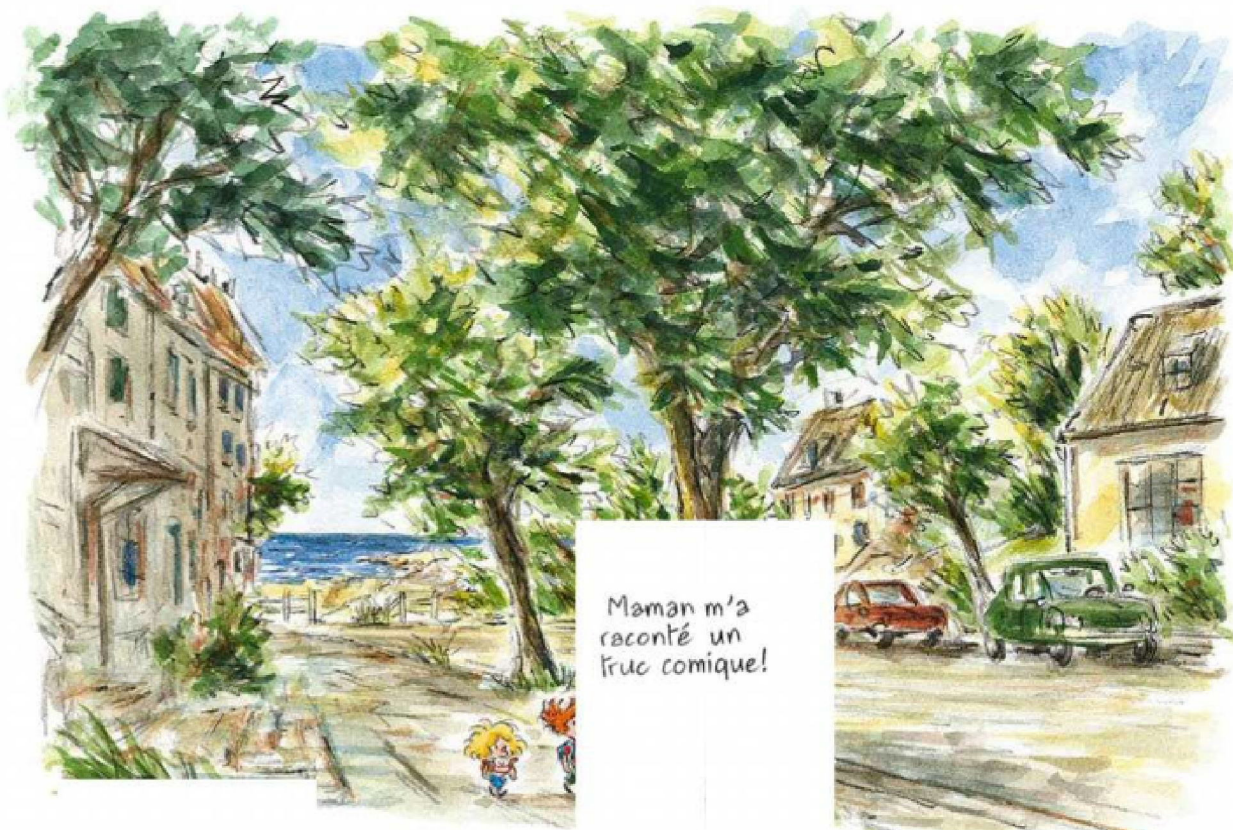


**Terres de Ville**





Truc



Maman m'a  
raconté un  
truc comique!

Sa grand-mère  
n'écrivait pas, à la  
fin de ses lettres,  
"je t'embrasse", mais  
"je t'ai embrassée".  
Au passé!

Devine  
pourquoi!

Je ne sais  
pas.

Ben... Le temps  
que la lettre  
arrive, le baiser  
était loin dans  
le passé!

Aaah...

Tu as marché  
dans une  
flaque.

Il n'y avait  
pas de  
flaque!



Mais?!?...  
Pourquoi tu  
l'as dit au  
passé?

Ben...  
D'habitude,  
le temps que  
le message  
arrive à ton  
cerveau...

...les événements  
sont loin dans  
le passé!

Roques & Dormal

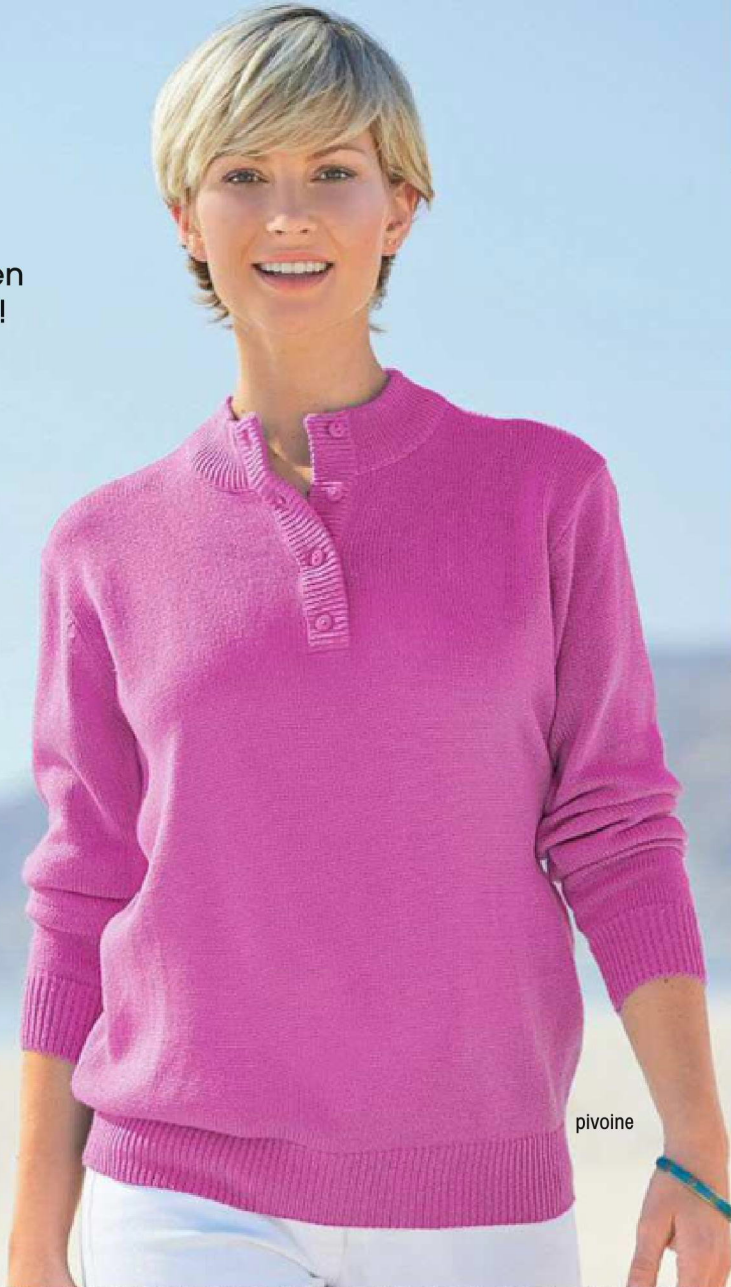


## Le Pull col tunisien en maille jersey !

Souple, doux et facile d'entretien...  
Son style et ses coloris faciles à associer en font un modèle apprécié en toutes saisons !  
Finitions bord-côtes. Manches longues.  
Boutons coloris assortis.  
100% acrylique.  
Long. 61 cm env.

|           |           |
|-----------|-----------|
| jaune     | 92434.189 |
| pivoine   | 92434.165 |
| cerise    | 92434.219 |
| myosotis  | 92434.190 |
| bleu      | 92434.220 |
| améthyste | 92434.074 |

PRIX UNIQUE  
TOUTES TAILLES  
**34 ▶ 58**



pivoine

## La qualité à prix Découverte !

Le PULL maille jersey

24,99€

**9,90**  
Seulement !



**Votre Cadeau GRATUIT**

Le collier orné de 29 Cristaux Swarovski®



**Le catalogue Damart GRATUIT**

☐ **OUI**, je profite de mon Offre Découverte : le Pull maille jersey au **prix exceptionnel de 9,90€** + le collier orné de 29 Cristaux Swarovski® **GRATUIT** + le catalogue Damart **GRATUIT**. **29738**

| COULEUR                                                         | RÉFÉRENCE | TAILLE | PRIX UNITÉ                     | QUANTITÉ | PRIX TOTAL      |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|--------|--------------------------------|----------|-----------------|
|                                                                 |           |        | <del>24,99€</del> <b>9,90€</b> |          | €               |
|                                                                 |           |        | <del>24,99€</del> <b>9,90€</b> |          | €               |
|                                                                 |           |        | <del>24,99€</del> <b>9,90€</b> |          | €               |
| Le collier orné de 29 Cristaux Swarovski® + Le catalogue Damart |           |        |                                |          | <b>GRATUITS</b> |

Mode de paiement :

☐ Par chèque bancaire (à l'ordre de Damart)

☐ En contre-remboursement à la livraison (majoré des frais dont taxe postale)

☐ Par carte bancaire (portant le sigle N°

Notez les 3 derniers chiffres du numéro situé au dos de votre carte bancaire : Date d'expiration :

Vos Coordonnées : (en lettres capitales)

Nom : Prénom :

N° appartement - résidence :

N° : Voie :

Code postal : Ville :

Date et signature obligatoires :

Participation aux frais de port et d'emballage + 5 + 0 0 €

Total de votre commande

Pour en profiter, c'est facile !

par courrier :

Remplissez le bon ci-contre et renvoyez le à

**DAMART**

59086 Roubaix CEDEX 2

par téléphone au :

**0 892 70 50 40** Service 0,50 € / min + prix appel

7 jours/7, de 8h à 20h

par internet : **damart.fr**

dans l'une de nos **88 Boutiques**

Votre CODE Avantages : **29738**

Collier : chaîne en laiton et pendentif en métal habillé d'argent 0,3 micron. Long. chaîne : 44 cm. Offre valable une seule fois en France métropolitaine et en Corse jusqu'au 28/02/2017 dans la limite des stocks disponibles, non cumulable avec une autre offre promotionnelle. Si vous ne commandez pas mais souhaitez recevoir votre cadeau (dans la limite des stocks disponibles), retournez ce bon à Damart et joignez un chèque de 5€ à l'ordre de Damart pour participation aux frais d'envoi et de traitement. Vous le recevrez après le 28/02/2017, date de clôture de l'opération. Retrouvez nos conditions générales de vente sur notre site internet. Les données collectées sont nécessaires à la gestion de votre commande et de nos relations commerciales (offres par courrier et téléphone). Conformément à la loi Informatique et libertés, pour exercer votre droit d'accès, de rectification, d'opposition et de retrait de vos données personnelles, écrivez à DAMART 59086 Roubaix Cedex 2 en précisant vos nom, prénom, adresse et/ou votre numéro de client. Si vous ne souhaitez pas recevoir nos offres, par courrier, cochez cette case ☐. Par téléphone, cochez cette case ☐. Si vous ne souhaitez pas recevoir les offres de nos partenaires (courrier, téléphone), cochez cette case ☐. Livraison sous 10 jours à réception de votre commande (sous réserve de disponibilité). Damart met tout en œuvre afin de vous satisfaire : si vous n'avez pas reçu votre colis dans les délais, si vous souhaitez porter une réclamation, exercer votre droit de rétractation (14 jours à réception de votre commande puis 14 jours pour renvoyer les articles) ou de garantie, utilisez le 0 969 325 013 - coût d'un appel local, du lundi au vendredi de 8h à 18h et le samedi de 8h à 12h. Vous pouvez aussi nous contacter par courrier, par mail (infodamart@damart.com) ou sur internet (www.damart.fr). DAMART-SERVIPOSTE SAS - 25 avenue de la Fosse aux Chênes 59100 Roubaix - CAP. 53.624.830 € - SIREN 333.202.083 RCS LILLE METROPOLE - N°TVA FR 18 333 202 083. 3464 AH16 308116 BBL